

# のびのび

11月号

令和元年11月1日発行  
社会福祉法人 王慈福祉会  
ケアハウス ロイヤルウイング  
倉敷市児島下の町5-2-15  
(086) -474-0001

8%

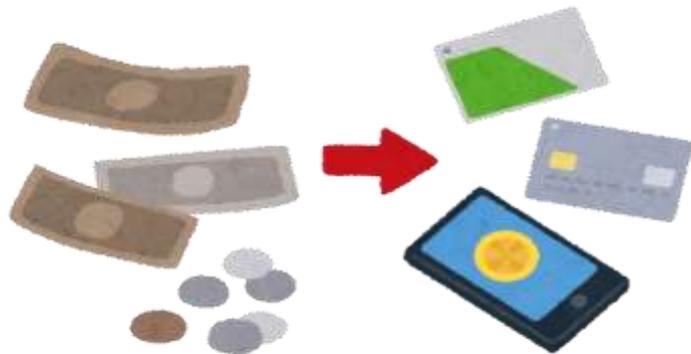
飲食料品  
テイクアウト・出前の飲食料品  
週2回以上発行で定期購読される新聞

一体型商品

おまけ付きお菓子や飲食料品とセットのギフト商品など  
一定金額以下の少額で飲食料品が主要な商品に限り軽減税率対象

10%

酒類・医薬品・医薬部外品・水道水  
店内飲食・ケータリングの飲食料品



生活相談員 荒田勇樹の 11月のつぶやき～

こんにちは、相談員の荒田勇樹です。！ 最初に真面目な話をします。10/22は即位礼正殿の儀が行われました。これは国内外に自分が新しい天皇だと伝える儀式です。おめでたい日ですね。前は私が生まれて数カ月後だったので記憶にはありませんが・・・  
ちょっとみなさん！先月より消費税10%じゃないですか！計算はしやすくなりましたが生活を切り詰めなくてはなりません。僕はコンビニ通いをやめればいいんですが・・・やっぱりコンビニは便利なのでつつい寄ってしまうんです。便利になるとリスクも増える。今、テレビでよく聞くキャッシュレス、つまりお金で支払うのではなくカードやスマホで決済する時代です。僕はキャッシュレス決済と現金の両方を使っていますが、目で見える分では現金、荷物を軽くしようと思えば、キャッシュレスですが、キャッシュレスは手続き等が難しい為、あまりお勧めはできません。どうしても知りたい方は聞いて下さい。これからの日本はどうなるのでしょうか？期待と不安の荒田勇樹31歳でした。



# 鴻八幡宮例大祭



似合ってますか



田和のだんじり

## 囃子家さんとの撮影



ハイ！  
ポーズ！



私も  
笛を吹くわよ



いい音色  
だったわ~



迫力満点  
だったわ~



# 栄養のコーナー

## ～体調に気をつけましょう～

みなさん、お元気に過ごされていますか？最近、朝と晩が冷え込み体調を崩しやすい時期になってきましたね。掛け物や上着などでしっかり体温調節をしないといけませんね。これから段々と寒い冬に近づいてきますので、今回は風邪予防について話したいと思います！

### \* 風邪を引いてしまったら？ \*

#### ・十分な睡眠をとりましょう!

風邪を引いた時にはしっかりと睡眠をとって、体を休めてあげましょう。睡眠時間が短いと、疲れが取れずに免疫力が低下して風邪を引きやすくなってしまいます。

#### ・体を温めましょう!

体を温めてあげると免疫力が上がると言われています。風邪を引いたときには上着を着て温かくしたり、葱や生姜などを使った料理で体の中から温めてあげましょう。

#### ・栄養満点の食事をしましょう!

体調が悪いと食欲が落ちると思います。さらに体力が落ちているので消化や吸収の力も落ちています。ですから体調が悪いときには少量で高栄養のものを食べるようにしましょう。例えば市販の栄養ドリンクを飲まれるのも良いでしょう。不足している栄養を補ってくれます。

### \* 風邪のときに摂取したい栄養 \*

・**ビタミンA**…鼻や喉などの粘膜保護に効果的です。緑黄色野菜やレバー、うなぎや卵に含まれています。

・**ビタミンB1**…糖質をエネルギーに変える働きがあるので、体力回復に効果的です。豚肉や魚に含まれています。

・**ビタミンC**…風邪に対する抵抗力を高めてくれます。野菜や果物に含まれています。

体調が悪いとなかなか食欲がわかず、食事を抜いてしまうことがあります。

紅葉晴れ刻をゆだねて園そのめぐる  
格子戸の奥に猫みて花ハツ手  
唐辛子やせても枯れても唐辛子  
山茶花のつぼみ一つは過去の色  
尾花ゆれ夕陽の小径こみちわらべ唄  
家々に夕餉ゆげのあかり冬に入る  
天辺てんべんの熟柿じゅくしとろんと夕日ゆうひの中

あやめ様



【新入居者の紹介】  
4階 青〇〇〇ノ様  
5階 石〇〇様 が  
ご入居されました。  
よろしくお願ひします

お誕生日  
おめでとう

〇野様、〇部様、〇井様、木〇様  
豊〇様、愛〇様、〇野様  
おめでとうございます！

皆さんの掲載してほしい  
短歌、俳句、川柳などなど  
事務所へ提出おねがいします！  
締め切りは25日までです。

## 看護のコーナー

～11月中旬までにインフルエンザワクチンを～

インフルエンザ予防・重症化しないためには、ワクチン接種を受ける事です。特に高齢者や子供、持病のある方、そのご家族は、出来るだけ受けましょう。ワクチン接種を受けてから抗体ができて、効果が現れるまで、2週間ほどかかる為、インフルエンザシーズン前に受けましょう。

(予防)

- ・人混みには行かない。
- ・手洗い、マスク着用。
- ・体調不良時は、早目に対応し感染防止に努める。



令和元年

# 11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
喫茶ゑびす P	カラオケ P	タクティール	喫茶ゑびす P		買い物	離子家 P
10	11	12	13	14	15	16
喫茶ゑびす P	タクティール	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	カラオケ P		
17	18	19	20	21	22	23
喫茶ゑびす P			喫茶ゑびす P	買い物		
24	25	26	27	28	29	30
喫茶ゑびす P	歌声広場 P	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P			

先月は猛烈な台風・大雨が関東・東海地域を襲い各地に大きな被害を及ぼしました。去年西日本豪雨に遭った私たちにとって他人事ではありません。一日も早い復旧をお祈りいたします。そんな中なのですが、秋のドライブの時期となりました。今年は王子が岳、後樂園、深山公園、鳥取花回廊となっています。お楽しみに～