

のびのび

12月号

令和元年12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

年の瀬



生活相談員 荒田勇樹の 12月のつぶやき～

「もう年の瀬ですね」ふと

「年の瀬」とはいつのことだろう？と思ひまして調べてみると、明確に年の瀬とはいつからという日付はなく、一般的に大体十二月の中旬からとのこと。年末、歳末と同じような意味。昔はお金を工面したり、普段の生活でも大掃除をして年神様をお迎えするなど、忙しかったと思いますが、現在はコンビニがあり、いつでもお金が下ろせ、おせちを用意する風習もだんだんなくなっているように思います。私の家では、おせちを作ったりはしないですね。スーパーなどにある物を購入したり、おせちをどこかに頼んで作ってもらったりして、年末・年始を過ごしています。皆様は昔はどのように過ごされていましたか？一年の締めくくりとなると色々あって忙しいですね。

来年の私の抱負は・・・①10キロ痩せる。②ケアハウスの皆と東京オリンピックをみる。この2つを目標に頑張っていきたいと思います。

秋の紅葉ドライブに行きました



秋ですね～
ドライブ最高！



王子ヶ岳

鷺羽山



瀬戸大橋と紅葉を



こいゃ



後楽園



紅葉をバックに

ハイ！チーズ

ここに岡山城が
みえますよ！





鳥取花回廊



広い館内は見どころいっぱい！
サルビアが綺麗に咲いていました！

フラワートレインに
乗って一周するわよ



にっこり2ショット



愛車ステキ
だろ？

いただきま〜す



美味しいわ



栄養のコーナー

～年越し蕎麦で年を越しましょう～

12月に入り、もう1年の終わりが見えてきましたね。今年はどうな1年でしたか？来年も元気に楽しく過ごしましょうね！今回は、12月31日に食べる年越し蕎麦についてお話ししたいと思います。年越しに蕎麦を食べる理由、蕎麦の栄養についてもお話しします！



？年越しに蕎麦を食べる理由？

江戸時代に定着した日本の文化で、蕎麦は他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べるようになったそうです。呼び方には、晦日蕎麦、大年蕎麦、つごもり蕎麦、運蕎麦、大晦日蕎麦、年取り蕎麦、年切り蕎麦、寿命蕎麦、福蕎麦などいろいろあります。

？蕎麦の栄養とは？



・たんぱく質が豊富

たんぱく質と聞くと、肉や魚、卵をみなさん思い浮かべますよね？実は、蕎麦にもたんぱく質が豊富に含まれているんです。肉や魚などに含まれる動物性たんぱく質とは異なり、蕎麦には大豆と同じ植物性たんぱく質が含まれています。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質は、それぞれ含まれる栄養素の内容が違います。ですから、どちらか片方だけのたんぱく質ではバランスが悪くなってしまいます。植物性たんぱく質は低カロリーでヘルシーですが、動物性たんぱく質も摂るようにしましょう。

・ビタミンB1、ビタミンB2が豊富

蕎麦にはビタミンB1とビタミンB2が多く含まれています。ビタミンB1は皮膚や粘膜の健康、ビタミンB2は爪や髪の毛の健康に効果があります。ビタミン以外にも食物繊維が含まれていますので、便秘予防やコレステロールを下げることにも効果があります。

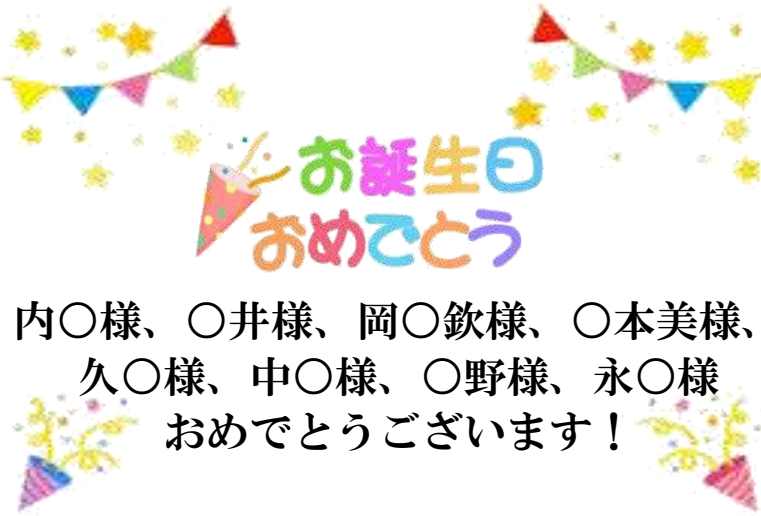


母とあるやうな日向の薄紅葉
それなりに生きて令和を迎へけり
神仏を懐に抱き山眠る
町師走何か持たねば手のさみし
ほつほつと天を余白に冬ざくら
被災地の復興祈る年の暮
甘酒の熱きに謝して除夜を聴く

あやめ様

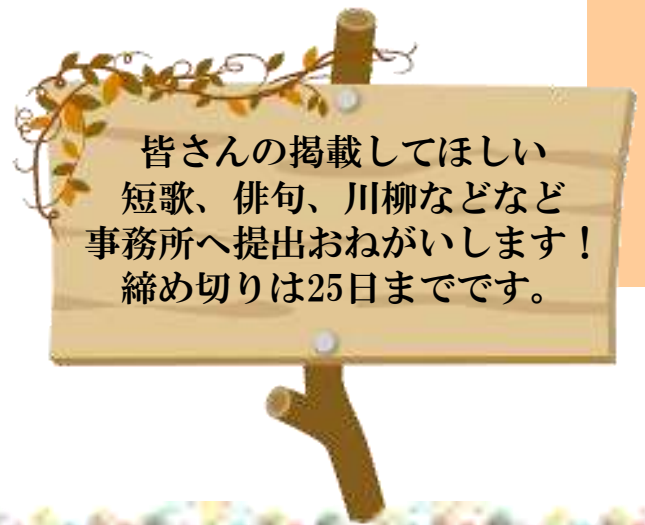


【新入居者の紹介】
2階 ○野○一様
ご入居されました。



お誕生日
おめでとう

内○様、○井様、岡○欽様、○本美様、
久○様、中○様、○野様、永○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ます！
締め切りは25日までです。



看護のコーナー



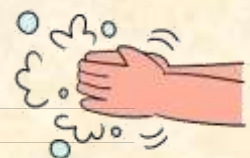
冬の健康管理に必要な三要素

- ①感染症予防・・・こまめな手洗いをを行うことは、手から環境中のウイルスをひろい鼻や喉に運ぶことを防ぐうえで役立ちます。
- ②環境の調整・・・室内の気温は20℃前後、湿度は50～60%を目安に保温加湿をするようにしましょう。外気との極端な温度差のないように。
- ③食事と運動・・・食べ過ぎ、飲みすぎを避け、無理のない程度に身体を動かしましょう。

「低温・乾燥」に傾く冬期は、ウイルス性の風邪様疾患が増え
体調を崩しがちです。

日々、健康に気をつけ快適な毎日を過ごして下さい。

手洗い・うがい・マスク着用を、心がけましょう



令和元年



12月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
喫茶系びす P			喫茶系びす P	タクティール	民謡教室 P	
8	9	10	11	12	13	14
喫茶系びす P 児島児童館慰問 P			喫茶系びす P	買い物	ひょうたん 夢くらぶ	カラオケ P
15	16	17	18	19	20	21
喫茶系びす P	クリスマス 忘年会		喫茶系びす P	タクティール		
22	23	24	25	26	27	28
喫茶系びす P	買い物	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶系びす P	もちつき P		
29	30	31				
喫茶系びす P	カラオケ P					

あっという間に今年最後の月になりました。16日に2階カルチャールームにてクリスマス忘年会を開催します。26日に餅つきもありますのでお楽しみに！