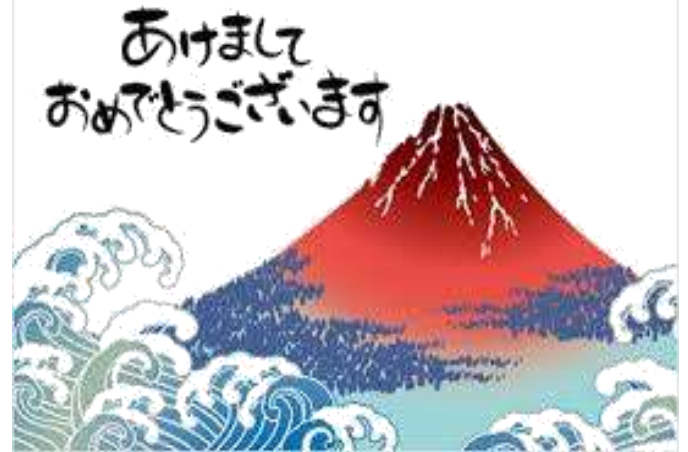


のびのび

新春号

令和2年1月1日発行
社会福祉法人 王慈福祉社
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



謹賀新年



TOKYO OLYMPIC
2020

生活相談員 荒田勇樹の 1月のつぶやき～

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈いします。皆様は初夢は何をみましたか？また覚えている方は是非教えて下さい。僕も良い初夢が見られるように大晦日は色々準備をしたいと思ひます。12月号ののびのび新聞に2つの抱負をのせましたが見てくれましたか？①皆様と東京オリンピックを見る②1年で10キロ痩せる。①は皆様と同じように体調に気をつけたら叶いそうです。②の10キロ痩せるが中々難しそうですが、頑張りたと思ひます。ちなみに荒田の体重が何キロか分からないと痩せたか分からないと思ひますので、公表します。12月31日に計測したら73.6キロでした。ということで、2020年12月までに63.6キロまでに頑張り減量します。定期的に中間報告をしますので確認してください。甘いコーヒーを飲みながらダイエット宣言した甘い男ですが、一年で10キロ痩せますよ！お楽しみに～。



2019年

クリスマス会

忘年会



今年のツリーは
シックでステキね！

司会者三人組



ハイ！チーズ

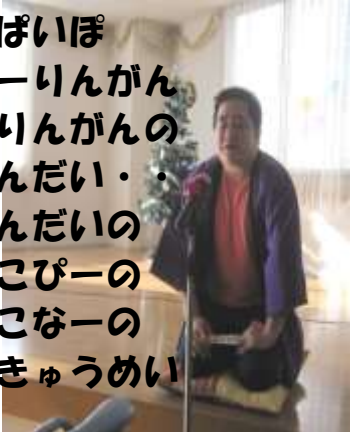
おいしいネ



二人羽織い



ぱいぱいぱい
 のしゅーりんがん
 しゅーりんがんの
 ぐーりんたい・
 くーりんたいの
 ほんぽこびーの
 ほんぽこなーの
 ちょうきゅうめい
 の

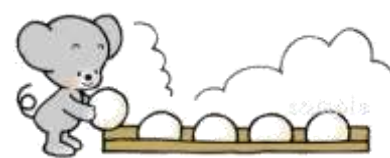


やった



もちつき

ペったん
 ペったん



栄養のコーナー

～おせち料理について～



新年、明けましておめでとうございます。今年の私は、産休育休から王慈園へ復帰し、育児と仕事で慌しく過ぎていきました。王慈園へ帰ってきたときに皆様に温かく迎え入れて下さり、本当に嬉しかったです。今年も皆様が健康に過ごせますよう、おいしい食事を日清の方とともに考えていきます。2020年もよろしくお願いいたします。

新年1回目はおせち料理についてです。それぞれの料理にどのような意味が込められているのでしょうか？

王慈園も三が日は祝い肴を提供します。今回は提供するものばかりについてお伝えしていますので、ぜひ意味を知って味わってみて下さい!!



* おせちの料理にこめられた意味は? *



・数の子

ニシンの腹子である数の子は、卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物であるとされている。

・かまぼこ



紅白、または松竹梅の柄などでおめでたさを表す。飾り切りで鶴や松などの縁起物をかたどることもある。赤は魔除け、白は清浄の意味も込められている。

・黒豆



邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるようにとの願いが込められている。

・伊達巻



形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められている。

・昆布巻



「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起が良いとされた。また「子生」と書いて子孫繁栄の願いを込めることもある。



* おせち料理を入れる重箱にも意味がある? *

おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これにも幸せを重ねるという意味が込められている。お正月の三が日は釜戸の神様に休んでもらう意味から、保存の効く食材が主に使用されている。

畑のものみな青々として御代の春
初詣みな善人の顔をして
捨てるもの捨て裸木の素顔かな
新しき顔でいただく祝膳
初春や歩くためなる足二本
凧こがらしや余白ばかりの日記帳
うす墨にかすむ静けさ讃岐富士

あやめ様



【新入居者の紹介】
1階 ○田○子様
3階 田○美○子様
がご入居されました。

【1月生れの皆様】
岡○様、○田様、○地様
○山様、山○様、大○様
お誕生日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

今年も新しい年がやって来ました。

元気な毎日を過ごすためには、一人一人の自己管理が大事です。
手洗い・規則正しい食事など、ちょっとした注意工夫が健康へとつながります。
寒いからと言って家に閉じこもっていると、運動不足になってしまいます。
散歩など、ちょっとした運動を心掛けましょう。
運動や身体活動は自然なストレス解消法にもなります。
そして……今年一年の目標を持ちましょう！



ちなみに、相談員(荒田)さんの今年の目標は、体重を落とすことの様です。
皆さんも、応援よろしくお願ひします。

令和2年

1月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			鴻八幡宮 初詣			
5	6	7	8	9	10	11
喫茶系びす P	カラオケ P		喫茶系びす P	じゃが芋も会 P		
12	13	14	15	16	17	18
喫茶系びす P とんど焼き			喫茶系びす P		買い物	
19	20	21	22	23	24	25
喫茶系びす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶系びす P		カラオケ P	
26	27	28	29	30	31	
喫茶系びす P	買い物		喫茶系びす P			

2020年はねずみ年！十二支の中で最初の干支にもどりました！今月は令和最初の初詣になります！行き先は鴻八幡宮、熊野神社、沖田神社、吉備津彦神社、道通神社となっております！鴻八幡宮は元日に、それ以外は混雑が予想される為、1月中旬以降にお参りします。