

のびのび

2月号

令和2年2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



生活相談員 荒田勇樹の 2月のつぶやき～

皆様こんにちは。1月末までにインフルエンザ感染者が一人も出ず、このまま出なければ、私がケアハウスに来て初めての事です。このままインフルエンザが出なければいいなど常々願っています。新型肺炎も感染が拡大しており、注意が必要です。しっかり手荒いしましょう。そして、しんどい時等は早めに申し出てくださいね。さて、今年はうるう年ですね。うるう年は4年に1度巡ってきますので、うるう年のえと(干支)は、子(ね)・辰(たつ)・申(さる)のいずれかに該当されるそうです。今年の子(ね)年の為、これに当たります。私は初めて知りましたが、皆様ご存じでしたか？

ところで2020年12月までに63.6キロまでに頑張って減量します！と宣言したものの、どうも減量がすすんでいません。相変わらず、しっかりご飯は食べますし、お酒も飲んでしまいます。そこで応援の川柳を募集したいと思います！お題は「ダイエット」です。のびのび新聞の最後から2ページ目に投稿コーナーがあります。私の心を打った句には荒田賞を差し上げます。試しに私が一句「甘いのは 缶コーヒーと 僕の意味」どんな句でも結構ですのでお気軽に投稿してみてください！1月20日～31日まで実習生で藤原賢知さんが来てくれて館内がピカピカになりました。

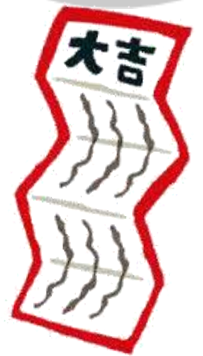
2020年

鴻八幡宮

おみくじを
引いてみましょう!



いいね!



熊野神社



ハイ!チーズ



沖田神社



皆さん何をお願いしましたか？



笠岡 道通神社



健康で過ごせますように！



どんど焼き



お正月飾りを燃やしますよ



栄養のコーナー

～2月3日は節分！恵方巻を食べましょう！～

みなさんお元気に過ごされていますか？岡山県では今年の11月28日から「インフルエンザ注意報」が発令されています。最近では、新型コロナウイルスについても心配ですね。手洗い・うがい・マスクでしっかりと予防していきましょう。

さて、今回は恵方巻についてお話したいと思います。恵方巻に込められている意味はご存じですか？今年は何の方角をみて食べるのでしょうか？2月3日は王慈園の献立も巻き寿司を予定しています！ぜひ、食べてくださいね！

* 恵方巻の意味とは？ *

恵方巻の「恵方」は、その年の干支によって定められた最も良いとされる方角のことで、その方向に歳徳神(としとくじん)と言われる神様がいます。その恵方に向かって食べることから、「恵方巻」や「恵方寿司」と呼ぶようになりました。

目を閉じて願い事を思い浮かべながら、恵方に向かって無言で1本丸ごとの海苔巻きを丸かぶりすることから「丸かぶり寿司」や「丸かじり寿司」とも呼ばれています。

巻き寿司を切らずに1本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。具材は七福神にちなんで「かんぴょう」、「きゅうり」、「伊達巻」、「うなぎ」などの七種類の具材が使用され、「福を巻き込む」という願いも込められています。

* 今年は何の方角をみて食べるの？ *

2020年の節分は「西南西」の方角をみて食べましょう。喋ると運が逃げるため、目を閉じて、食べ終わるまで口をきいてはいけません。地方によっては、笑いながら食べるというところもあるそうですよ。



みなさんはどんな願い事をされますか？私は元気いっぱい幸せな1年になるようお願いしようと思います！2月3日は黙々と巻き寿司を食べましょう！

野仏のぼとけの耳朶じだふつくらと日脚ひあし伸ぶ

寒椿紅さきわは狭庭さなにわの芯こゝろとなる

逆さまに靴干してあり寒明け

ふところに若き日の夢寒牡丹

ほどほどに手足を使ひ二月過ぐ

三寒や山はいつもの景色なり

ひとり居いに慣れて安らぐ梅月夜

あやめ様

この動悸 恋かと思えば 不整脈

いっぶくにヤニとカフェインやめられず

気をつけようアル中カフェ中ニコ中に

☆お題「ダイエット」で募集中



【新入居者の紹介】
2階 ○田○○美様
がご入居されました。

【2月生れの皆様】

○川様、津○様、◎○田様
片○様、田○様、○野様、
○友様、○田◎様、鴻○様



41

掃除を頑張りました。
ケアハウスで学んで来たこ

藤原賢知さんからのコメント

看護のコーナー



～乾燥～

空気が乾燥していると身体から水分の蒸発量が増加します。乾燥の影響と
言えば乾燥肌や肌荒れなど皮膚トラブルを連想しがちですが乾燥は身体
の色々な部分に影響を及ぼします。

まず、血液です。体内の水分量が少なくなると血行が悪くなるため心筋梗
塞・脳梗塞などが起こりやすくなります。筋肉の弾力も奪ってしまうため寒さ
による血行不良と合わさって、ぎっくり腰などが増える原因にもなります。

喉や鼻の粘膜の乾燥は、免疫機能を低下させ、風邪やインフルエンザなど
の感染症の発症率を高めてしまいます。それぞれの部分に適した水分補給
(保湿)対策が大切です。



令和2年

2月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
喫茶ゑびす P			喫茶ゑびす P		カラオケ P	
9	10	11	12	13	14	15
喫茶ゑびす P	買い物	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P おひな飾り		バレンタイン	映画会 P
16	17	18	19	20	21	22
喫茶ゑびす P			喫茶ゑびす P	歌声広場 P		
23	24	25	26	27	28	29
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物	カラオケ P	

2月は節分、バレンタインがあります。先月は寒い日が時々ありましたが、今月に入り暖かくなる見込みです。体調管理をして楽しく過ごしましょう。今後ひょうたん夢くらぶは「みらいの宝箱」（王子病院の道を挟んで向かいの建物）で13時～ものづくりを行います。今月はひょうたんの絵付けなどをする予定です。ぜひ参加してみてください。