

のびのび

3月号

令和2年3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 3月のつぶやき～

連日、テレビで騒がれている、新型コロナウイルスですが、色々と情報が出て不安ですね。ケアハウスの皆様は手洗い・うがい・消毒をしっかりとってください。また国からも感染拡大防止のためスポーツや文化行事の中止や延期といった自粛要請が出ております。残念ながらケアハウスでも当分の間行事やレクリエーション・外出の自粛をいたします。ご入居者の皆様には不要不急の外出を控えていただき、できるだけ集まられることなく過ごしていただきますようよろしくお願いいたします。お題「ダイエット」で川柳を募集しましたところ たくさんの投稿を頂きありがとうございました。どの句も私の心に響きました。そして荒田賞が決定しました！「前向きに頑張る姿かっこいい。荒田さん頑張る姿かわいそう」です。特別賞は「荒田さん運動したらすぐやせる」に決定しました。応募数が少ないかなと思いましたが、多数の応募凄くうれしいです。頑張って10キロ落としていこうと思いますので、温かい目で見守って頂けたら幸いです。次回のお題「花」で応募お待ちしております。前回応募されなかった方もいつでも挑戦してみてください。



愛のバレンタインおみくじ



ひょうたん夢くらぶ



特定入居者 お誕生日会



みなさん！お誕生日
おめでとうございます



上出来ですねえ～

節分のお面を作りました！



栄養のコーナー

～ていねいな手洗いを！～

まだまだ寒く感じる季節ですね。みなさん、体調を崩されていませんか？今回のテーマは手洗いについてです。手洗いは風邪予防や食中毒予防に効果的です。正しい手洗いを行い、元気に過ごしましょう。

* 手洗いのタイミング

- ・外出から戻ってきた時 ・トイレの後 ・ゴミなど汚れたものに触れた時
- ・食べ物を扱うとき など

この他にも、気づいたときに手洗いをするようにしましょう。ウィルスはどこについているか分かりません。こまめに手洗いをし、清潔な手を維持しましょう。

* 手洗い方法

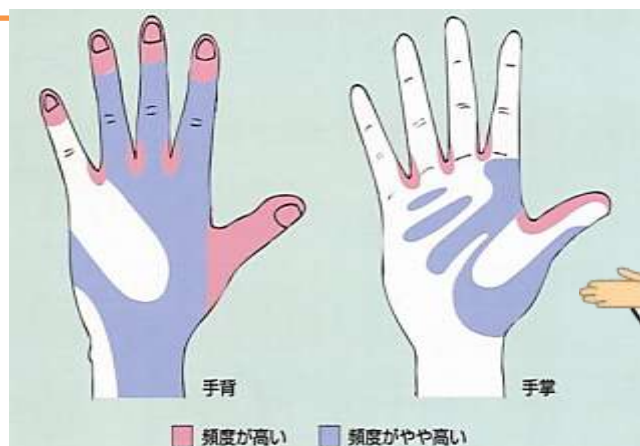
ほとんどの方は、手洗いにかかる時間が短いと思います。ていねいにしているつもりでも、実際はバイ菌が落としきれていないことが多いです。正しい手洗いをしましょう。

①指輪や腕時計を全て外します。

②肘から下をぬらし、石鹸をつけてよく泡立てます。

③手の平と甲、指の間と付け根、親指と指先洗い、手首から肘までをそれぞれ5回ずつこすってから十分な水で洗います。これを2回くりかえしましょう。

④ペーパータオルでしっかりと水をふきとり、アルコールスプレーを手にすりこみましょう。



洗い残しの頻度が高いところですよ。ここを注意して洗うようにすると、きれいになります。

今年は、インフルエンザに加えて新型肺炎も流行しています。感染症の予防に、手洗いは有効だといわれております。みなさん十分に手洗いをしましょう。

皆様の投稿コーナー

今月のお題「ダイエット」

前向きに頑張る姿がっいいい
荒田さん頑張る姿かわいそう

ももっち

荒田さん運動したらすぐやせる

室井様

ダイエット誰が決めたかこの美味さ
ダイエット頭のすみに追いやつて
お土産の美味さへ母は思案する

永瀬様

痩せるぞと意気込み片手に缶コーヒー

三十過ぎ貫禄でたと腹をみる

体重計ゆつくりのつても同じです

頑張つて子育て仕事にダイエット

丸子

息しても空気吸つても太ります

若作りしても治らん脂質異常

肉味噌ウマ子

☆ 次回のお題は「**花**」です

どしどし投稿してくださいね



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。

島ずいろうの灯のともりて瀬戸の海おぼろ
ちらしずいろう鮎彩を多めに弥生くる
白酒に官女にほろり左大臣
春日かな布団たたきの音ひびき
夕近し沈丁の香に人恋ふも
たす佇めば生きよ生きよと雪解川
春眠や誰にも気兼ねなきくらし

あやめ様

看護のコーナー



ウイルス感染症に備えて～

まず、一人ひとりが出来る咳エチケットや手洗いなどを徹底しウイルスの感染を防ぎましょう。

①普段の健康管理・・・十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ免疫力を高める。

②適度な湿度を保つ・・・空気が乾燥すると喉の粘膜の防護機能が低下します。

ウイルス細菌は、さまざまな経路から、私たちの口や喉(気道粘膜)に入り込んで身体の中に進入します。

・空気感染 ・飛沫感染 ・接触感染 ・経口感染

人に感染させないために、マスク着用し人混みには出来るだけ行かない様にしましょう。



令和2年



3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
コロナウイルスの影響の為中止						
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【3月生れの皆様】

岡○道様、○井笑様、角○様、江○様、○岩様、○田○様、○野様、石○久様、
○田様、高○様 お誕生日おめでとうございます

【新入居者紹介】

2階白○○子様、3階有○宏○様、6階○森正○様をご入居されました