

のびのび

4月号

令和2年4月1日発行

社会福祉法人 王慈福社会

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 4月のつぶやき～

昨年の田和地区の桜

令和2年の新年度が始まります。新型コロナウイルス感染拡大防止対策へのご協力を賜りましてありがとうございます。感染症の集団発生防止のためには徹底的に「密」を避ける、すなわち①換気の悪い「密」閉空間、②多数が集まる「密」集場所、③間近で会話や発声する「密」接場面を徹底的に排除する必要があります。今後も引き続き定期的な換気と、特に食事の前後は極力お集まりにならないよう、ご協力をよろしくお願い申し上げます。さて、1月ののびのび新聞で体重を公表しました。その時が73.6kg。3月末時点で72.8kg。なかなか思うようにやせられませんが、頑張って目標体重63.6キロまで減量していこうと思いますので、引き続き応援をお願いします。桜の季節を迎え、新しい風が吹いてきますね。ただ、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、残念ながら今年はいたるところで桜まつりやお花見会などのイベントが中止となり、ケアハウスのお花見も今年は中止とさせていただきます。せめてケアハウスの中に春を呼び込もうと、玄関に桜を散りばめてみました。少しでも春を感じていただけると幸いです。

新型コロナウイルスの影響でお花見が中止となりましたが
春はもう来ていますよ～



綺麗に咲きました



くまモン柄のマスク可愛いでしょ♥



マスク不足の中、工夫して
かわいいマスクを
していますね！



~お雛人形~



栄養のコーナー

～味噌汁の効果について～

4月になり、過ごしやすい気候になってきましたね。外出したい気持ちになりますが、今年は新型肺炎が流行しており、なかなか外出は難しいですね。運動不足にならないか心配です。体調管理には気をつけましょうね。

さて、今回のテーマは毎日提供している味噌汁の効果についてです！味噌は、大豆から作られた発酵食品なので何となく体には良さそう…。でも何がどのように体に良いのでしょうか？詳しくお話します！

* 大豆の栄養とは？ *

味噌は大豆を発酵させて作られます。大豆は「畑の肉」と言われるくらい栄養が豊富であり、消化吸収が良いたんぱく源になります。栄養は豊富ですが、肉と比べるととてもヘルシーでダイエットに向いています。

また、大豆に含まれる大豆イソフラボンと言われる栄養は、女性ホルモンと似た働きをしてくれるため、とても健康に良いとされています。

* 味噌汁の栄養とは？ *

味噌は大豆と米、もしくは麦から作られています。主な効果として、①コレステロールの低下、②血管の健康維持、③脳卒中予防、④老化防止、⑤糖尿病の予防、⑥骨粗しょう症予防、⑦動脈硬化の予防、⑧脂肪肝の予防、⑨高血圧の予防、⑩抗ガン作用などがあります。

インスタントの味噌汁がよく売られていますが、これらは乾燥させてできているため栄養の損失は少ないです。

* 赤味噌と白味噌の違いは？ *

みなさん赤味噌と白味噌の違いはご存知ですか？赤味噌は大豆を「蒸す」製法で、デトックス効果や抗酸化作用(老化防止)などの効果があります。白味噌は大豆を「煮る」製法で、主にストレス軽減やリラックス効果などがあります。

味噌汁は美味しくて、体にも良いのでこれからも食べてくださいね～♡



今月のお題「花」

☆のびのび大賞

春なれや花もだんごもよかりけり

目つむれば若き我あり春の宵

親しさは名もなき山の桜かな

甘茶しゃく仏一く勺ほどの願ひかな

風花やどこに住みても浄土なり

パンジーの真昼を銀座ものがたり

桜花らんまん爛漫色も香もありケアハウス

あやめ

あじさいの蔭にかくれて咲く花は

人をいとわずあわきつゆ草

美しき月下美人の花なれど

描くとすればいとむつかしきかな

みち

花一輪眺めていたら勇樹をもらう

アマリリス寄り添ってみたい不倫花

ももつち

春なのにお花見できずテレビみる

丸子

☆ 次回のお題「空」

どしどし投稿してくださいね

★★★★★★★★★★★★★★★★

愛犬にアレルギー出て通院中

風邪・花粉・コロナに注意この季節

花粉でもくしゃみしづらい世の中に

旅行して土産にコロナいらないよ

肉味噌ウマ子

しとやかに笑った頃に戻りたい

減っていく貯金・年金・髪・愛情

できるなら亭主を初期化してみたい

珍ブラリーノ



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



～感染症を防ぐうえで大事な事は？～

まずは、手洗いが大切です。外出から帰宅時や食事前などに、こまめに石鹸やアルコール消毒などで手を洗いましょう。咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他に病気をうつす可能性があるのです。咳エチケットを心掛けましょう。

持病がある方や高齢者の方は、出来るだけ人混みの多い場所を避けるなどの注意をしましょう。

※ 新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。

空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間や密集した場所などは特に注意が必要です。

手洗いをしっかり行い、部屋の換気にも気をつけて下さい。

令和2年

4月のカレンダー



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

【4月生れの皆様】

平〇様、〇川様、小〇様、青〇様、〇部様、〇藤様 お誕生日おめでとうございます！

【新入居者紹介】

3階 〇田美〇子様、4階 西〇〇〇子様をご入居されました！