

# のびのび

## 5月号

令和2年5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



6階永瀬様の作品 1階玄関横にて



ケアハウス1階ロビーにて

### 生活相談員 荒田勇樹の 5月のつぶやき～

だんだん暖かくなり過ごしやすくなりましたが新型コロナウイルスの為、外出ができずに大変な思いをされていると思います。早くコロナウイルスが収まり皆さんと一緒に外出やドライブをしたいな～と毎日のように思っています。みんなで楽しいドライブを実行する為には皆さんの協力が必要です。ケアハウスに張り紙をしていますように、3密を避ける(集まらない・離れる・換気すること、外出の自粛をお願いします。さて5月5日は子供の日です。昔から多くの家庭ではこいのぼりや兜を飾ったり、柏餅やちまきを食べ、菖蒲湯に入るなどしてお祝いされていました。僕には息子が二人いますが、毎年何かしようと思いつつながら気づいたら7年経ってしまいました。昔の風習にとらわれず、今年こそは家族で遊んで、ちまきの代わりにケーキでも食べてお祝いしたいと思います。1月から頑張っている10キロダイエット企画ですが4月30日時点で72.4キロ。1.2キロ減量しました。あと8.8キロを7か月で落としたいと思います。中々誘惑が多いですが頑張っていきますので、温かく見守ってください。

# 石〇〇様 100歳のお誕生 おめでとうございます！



百歳おめでとう！



## 【石井様が生まれた 大正9年に起きた出来事】

- ◎ ヴェルサイユ条約が発効。国際連盟が発足。
- ◎ 慶應義塾大学と早稲田大学を初の私立大学として認可。
- ◎ 第1回箱根駅伝開催。
- ◎ ナチスが初の党大会を開催。
- ◎ 明治神宮創建。

すごい







今年はお花見の外出行事が出来なかったので  
玄関の壁面に桜の飾りつけをしました！

桜と一緒に満開の笑顔！



たんぽぽも綺麗ね！



綿毛になるのもお楽しみに～

## ステイホーム(家に居よう)



新型コロナウイルス対策のスローガン

“家に居よう” “人との交流は控えよう”

しかし気をつけなければいけないのが筋力の低下と気力の低下です。

お家での過ごし方 ①テレビを見る ②好きな音楽を聴く ③読書をする ④絵を描く ⑤俳句を作る ⑥椅子に座って体操する 皆様はどのように過ごしますか？ のびのび新聞に投稿コーナーがありますので、どしどし投稿して下さい。短歌、俳句、川柳、つばやき なんでもオッケーです！



自粛中 部屋での楽しみ 見つけよう！

こいのぼり 君に見とれて 腹が減る

# 栄養のコーナー

## ～海苔の効果について～

みなさん、朝食時に味付海苔や海苔の佃煮など海苔を食べる機会が多いと思います。白いご飯と海苔の相性は本当にすばらしいですよ！ ついついご飯が止まらなくなってしまう…。ところで、突然ですが海苔の効果をご存知ですか？海苔はおいしいだけでなく、実は栄養も抜群にすばらしいのです！今回は、海苔についてお話ししますね！



### \* 美肌効果 \*

海苔にはビタミンCが含まれています。ビタミンCには、メラニンの生成を抑えてシミを予防してくれる効果や、シミを改善してくれる効果があります。ビタミンCは熱に弱いとされていますが、海苔に含まれるビタミンCは熱に強く、焼いても壊れないと言われています。

### \* 腸内環境改善効果 \*

海藻である海苔には、食物繊維も含まれています。食物繊維の効果はまず、腸内環境を改善してくれることです。他にも、血中コレステロール値を低下させてくれる効果もあり、動脈硬化症や糖尿病にも良いと言われています。



### \* 疲労回復効果 \*

海苔にはビタミンB1、ビタミンB2が含まれています。このビタミンB1とビタミンB2は疲労回復に効果のあるビタミンです。

### \* 貧血予防効果 \*

貧血予防には鉄分が効果的で、海苔にはこの鉄分も含まれています。鉄分というとレバーが代表的ですが、レバーが苦手な方もいます。海苔なら食べやすいですよ。



# 習様の投稿コーナー

今月のお題「空」

大空に国境は無し燕来る

空青し高く泳ぐや鯉のぼり

藤の花光りと影のハーモニー

聖五月人を選ばぬエレベーター

憶ひ出は美しきことのみ花は葉に

麦青し青し尋常小学校

梅は実に今日を感謝で締めくくる

あやめ

空見上げこんな世の中誰がした

ちぎれ雲半分コロナで半分マスク

ももっち

手を振られ振り返したら別の人

前向きで駐車場にも励まされ

マンマミーノ



☆ 次回のお題「雨」

どしどし投稿してくださいね

こいのぼり無観客で空泳ぐ

春風に鯉も私も腹太る

四六時中コロナニュースで気がめいる

マスクして化粧は目だけ楽な日々

記念写真マスク姿は皆美人

肉味噌ウマ子

世の中コロナでコロツコロ

私の中からコロリンコ

少し前まで花金が

今じゃ自宅で軟禁だ

ときめき 感度 年々鈍くなる

チンプラリリーノ

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



～咳エチケット～

感染症を最小限に食い止めるためには、日常的に咳エチケットを実施しましょう。  
素手のほか、ハンカチ・ティッシュ等で咳やくしゃみを受け止めた場合にもすぐ  
手を洗いましょう。

①マスク着用(口・鼻)を覆う。

咳・くしゃみを人に向けて発しないようにし、咳が出る時は、マスクをしましょう。  
マスクが無い時は、ハンカチを使用したり、とっさの場合は、袖で鼻や口を  
覆ってください。マスク使用に関しては、必ず、鼻と口を覆うようにして下さい。

鼻を出しては、意味がありません。そして、一番大事な事は・・・  
手洗いです！！そして・・・一人・一人が 注意して行動する事です。

令和2年

# 5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<b>コロナウイルスの影響の為中止</b>						
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	子供の日				
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

【5月生れの皆様】

お誕生日おめでとうございます！

【新入居者紹介】

1階〇田様が5階花〇様をご入居されました！

