

のびのび

6月号

令和2年6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

「新しい生活様式」を 取り入れよう

- マスク着用
- 人との距離を取ろう(1m~2m)
- こまめに手洗い、消毒をしよう
- 食事時間をずらそう
- 食堂の席は間隔をあけて座ろう
- 食事中おしゃべりは控えめに
- こまめに換気しよう
- 人込みはさけよう
- 咳エチケット



azukiti.netより引用

生活相談員 荒田勇樹の 6月のつぶやき~

だんだん暑くなりいよいよ梅雨が近づいている感じがします。朝晩はまだ冷えますので皆様体調管理には気をつけて下さい。新型コロナウイルス感染につきましては、岡山県でも緊急非常事態宣言が解除されましたが、まだまだ油断はできません。5月の下旬に配布した「新しい生活様式」を参考にコロナ感染に気をつけながら楽しい生活を送りましょう。ケアハウスでも少しずつ行事の再開を目指していますが、今まで通りという訳にはいきません。随時、ケアハウスから出す情報に目を通して頂きたいと思います。さて「特別定額給付金の通知」が届いてきています。特別定額給付金を狙った詐欺が広まっていますので、家族以外の人に特別定額給付金について聞かれても個人情報伝えてはなりません。ご不明な点がありましたらいつでも気軽に職員に相談してください。さて、早いもので今年も半分過ぎることになります。ここで、1年で10キロやせる目標の中間発表をします。現在68.2キロです。あと半年で5キロやせることを目標に引き続き頑張りたいと思います。裏庭にゴーヤを植えました。成長を楽しみにしてください。収穫も楽しみましょう！

皆さんのアマビエ

アマビエとは疫病退散の力をもつと言われる人魚のような妖怪です。

昔から疫病が流行したときに皆に見せると疫病が収まるんだそうです。1日も早く新型コロナウイルスが終息します様にと思いを込めてたくさんアマビエをケアハウスに飾りました

【アマビエの特徴】

- ①クチバシ、②ロングヘア、③鱗に覆われた体、④三本足



疫病退散!
コロナ退散!



わたしが描きました



わたしも描きました

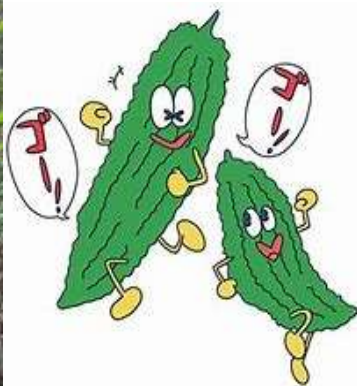
【たんぽぽの成長】 玄関の壁面に飾りつけしています

満開のたんぽぽ



綿毛になっちゃった！

裏庭にゴーヤを植えたよ！



職員の岡です。5月より育休復帰しました。

これからは子育てと仕事を両立して頑張ります。

初めてお目にかかる方もおられるかもしれません。

お昼に食堂でお会いする事があると思うので、その時はよろしくお願いたします。



栄養のコーナー

～梅干の効果とは?～

6月になり、少しずつ暑さが増してきましたね。こまめな水分摂取で、熱中症や脱水症を予防しましょう。今回は、梅干についてお伝えしようと思います。前回の海苔に引き続き、梅干も朝食によく提供しています。梅干は酸っぱくて苦手な方がいるかもしれませんが、この酸っぱさが体にとっても良い効果をもたらしてくれています。梅干について詳しくみていきましょう!

* 疲労回復効果 *

梅干にはクエン酸やリンゴ酸が含まれており、これが梅干の酸っぱさの理由です。このクエン酸やリンゴ酸は栄養素をスムーズにエネルギーに変える働きがあります。そのため、疲労回復効果や疲れにくい体へと変えてくれます。

* 食欲増進効果 *

梅干を食べると、酸っぱさで唾液が多く出てきますよね?実は、これもクエン酸が理由です。そして、唾液には食欲を増進させる働きがあります。また、唾液には食べ物の消化を助ける働きがあり胃腸の負担を和らげてくれます。

* 食中毒予防 *

クエン酸には、さらに殺菌効果もあります。お弁当によく梅干が入っているのは、この殺菌効果により食中毒を予防するためです。また、胃や十二指腸潰瘍、胃がんの原因とされている細菌の増殖をお腹の中で抑制する効果があります。

* ミネラル豊富 *

梅にはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。カルシウムは、骨を強くし骨粗鬆症を予防してくれます。また、鉄は貧血を予防してくれます。どちらも体に必要なミネラルです。

すっぱいけど、梅干には体に良いことがたくさんあります。けれど、注意しなければならないことも...。それは塩分です。梅干は塩分がとても高く、1粒に4.4gの食塩が含まれています。これは食塩含有量の多い食材ランキングの第3位に入ります。1日1粒までにしておきましょうね。



習様の投稿コーナー

今月のお題「雨」



雨もよし晴れの日もよし花菖蒲
梅雨寒し書棚の本のもたれ合ひ
鶯の笛心ゆくまで瀬戸の海
紫陽花や道行く人の傘の彩いろ
雨晴れてデニムの町は新樹光
虹の橋渡る人なし渡りたし
春過ぎてコロナコロナで夏来たる

あやめ

蛇の目傘 傘の中は ラブラブで
振り向いたら 他人の人

ももつち

腕枕待てど暮らせど何もなく

気づけば横で高いびき

マンマミーノ

世謂水無月
天望有明月
希干天慈雨
花恵雨夜月

モリモリタツタツ

☆ 次回のお題「更衣」(ころもがへ)
無題・自由な作品でもオツケです



雨蛙恵の雨を待つて鳴く

今月もコロナと梅雨で引きこもり

安陪マスク鼻を隠せば顎が出る

コロナより会いたい病に侵されて

「今日の飯」息子の知らせは映え写真

これを機に旦那と距離感保ちたい

肉味噌ウマ子

自宅軟禁増えれば子も増える

あの手この手も もうあきあき

先は読める

右向いても 左向いても

さえない亭主がいるばかり

チンプラリノ

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



一人ひとりが出来る感染症対策は？

- ・他の人と十分な距離を取る。
- ・窓やドアを開け、こまめに換気を。
- ・会話をする時は、マスクをつけましょう。
- ・エレベーターでは会話を慎みましょう。
- ・手洗い
- ・咳エチケット



徐々に、コロナも落ち着いてきているようですが、いろいろな事が解除されることにより、いつまた、感染者の増加があるかわかりません。日頃からの感染防止が大事です。施設内での感染は、大変な事になります。各自、自覚を持って防止に努めて下さい。

令和2年

6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
※新しいポイントカードをお渡しします						
7	8	9	10	11	12	13
			朝の体操 P 喫茶ゑびす P			
14	15	16	17	18	19	20
喫茶ゑびす P			朝の体操 P			
21	22	23	24	25	26	27
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			
28	29	30	今月より「ろいやるゆめカード」が新たにスタートします！行事に参加してポイントをためてね！以前のカードは無効となります。			
喫茶ゑびす P						

【6月生れの皆様】

○田様、○部様、岡○美様、○野様、長○様、○本様
お誕生日おめでとうございます！

