

のびのび

7月号

令和2年7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

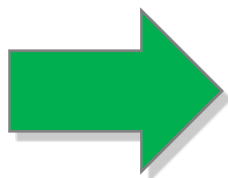


生活相談員 荒田勇樹の 7月のつぶやき～

梅雨入りしてしばらく雨が降りませんでしたが、梅雨らしくなってきました。雨があまり好きではない私としては降らないほうがいいのですが、水不足など毎年心配されていますから、適量な雨は必要です。ただ、大雨になって災害にならないことを祈るばかりです。さて6月から3密を避けながら少しずつ行事を再開できていることに心から感謝いたします。また、中庭のベンチで楽しそうにお話をされていたり、少しずつ間隔をあげながら集まられて笑顔や歓談の輪が広がっていたりするのを見かけ、うれしく思います。今後もこの輪が少しずつ広がると思いますが、これからますます暑くなりますので熱中症には十分気をつけて下さい。7月はさらに朝の体操や喫茶会等の回数を増やしておりますので、お楽しみに～。さて、先月実施いたしましたアンケートにご協力をいただきましてありがとうございました。アンケートの中で「意見を出しにくい」というお言葉を多数いただきました。相談員になって3年目でまだまだ勉強中ではありますが、皆様がお気軽に相談や意見を言っていただけるようにしていきたいと思っております。また個別でゆっくりお話をしたい方もお気軽にご相談下さい。さて、7月1日よりレジ袋が有料になります。ケアハウスのスタンプカードの景品としてエコバッグをご用意いたしております。いろいろな行事に参加してスタンプを集め、すてきなエコバッグを手に入れましょう～。

ゴーヤの成長

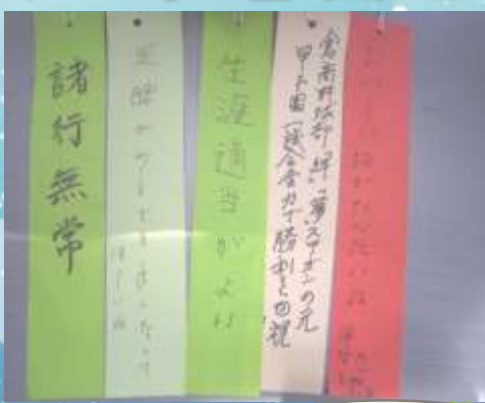
ケアハウス裏庭にて撮影
(ゴーヤを育てています)



種を植えてなかなか芽が出てこず・・・
もうだめか・・・こっそり苗を買って植えよ
うか・・・と 諦めかけていたところ
小さな芽がひょっこり！出ましたあ！！

現在はツルが上へ上へと
延びて成長しています！

短冊に願い事を書きました



願いが叶うと
いいな～



私の一番の願いです



7月2日に笹に飾りつけします！

おらせ

6月からスタンプカードが新たにスタートしました！

ケアハウスの行事に参加するたびポイントがたまります。

◎1冊たまれば、**エコバッグ**をプレゼント！

7月より買い物するとビニールが有料となるのでこれは必要です



◎2冊たまれば、**ありがとうティッシュボックス**

皆さん使う必需品です！



◎3冊たまれば、**薬用ハンドソープ**

手洗いして コロナに負けるな！



◎4冊たまれば、**洗濯洗剤**

毎日の洗濯に使ってね！

◎5冊たまれば、**ボディーソープ&ミニタオル**

お肌に優しいボタニカルボディーソープと今治タオルのセットです！



◎6冊たまれば、**ミニバッグ**

児島ベティースミスのジーンズ生地のバッグ
または、倉敷帆布の丈夫なミニバッグです！



看護のコーナー

今年は特に熱中症のリスクが高まると言われています。新型コロナウイルスとともに、熱中症を予防し元気に夏を乗り越えましょう。

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合は、マスクを外しましょう
- ・マスク着用時は、負荷のかかる運動を避けて下さい

(熱中症の予防法)

- ・こまめな水分補給
- ・暑い時は、無理をしない
- ・涼しい服装、帽子、日傘の使用
- ・エアコンを上手に活用



暑さに負けないで元気に毎日を過ごして下さい

栄養のコーナー

～熱中症・脱水症を予防しましょう～

7月に入り、夏本番の暑さになってきましたね。夏になると毎年気を付けなければならないのが、熱中症や脱水症です。今年はマスク着用で過ごす時間が長いので、例年よりも注意しておかなければなりません。
体調を崩さないよう自己管理を徹底しましょうね!

* 熱中症とは *

熱中症とは、暑い場所に長時間いることで体温が上がり、発汗が多くなる等で体内の水分が減少して、体内の機能調節が上手くできなくなる病気です。めまいや頭痛、倦怠感や嘔気、意識障害などを引き起こします。

* 脱水症とは *

脱水症とは、体内の水分が足りない状態のことを言います。脱水症になると口の渇きや倦怠感、めまいや意識障害などを引き起こします。症状は熱中症とほぼ同じです。脱水症を放っておくと熱中症や熱射病へ進行します。

* 熱中症や脱水症を予防するには *

こまめな水分摂取が重要です。1日に必要な水分摂取量は1～2Lほどですが、一度に大量の水分を摂取するとお腹が冷えたり、満腹感で十分な食事ができなくなったり、さらに体内のバランスが崩れてしまうこともあります。起床時・食事前・食事中・就寝時などに1回150ml～200ml(コップ1杯程度)を摂取するようにしましょう。就寝前の摂取には、抵抗を感じる方がいるかもしれませんが就寝中は想像以上に汗をかいています。そのため、熱中症や脱水症は夜(就寝中)に起きることが少なくないそうです。就寝前にも水分を摂取するようにしましょう。



こまめに水分を摂取するようにしましょう!



皆様の投稿コーナー

今月のお題「衣更」

衣替え元気に夏を過ごそうよ

衣替え女衿あし帯浴衣

海の日の海を見てゐるだけのこと

緑風や牛舎に流るモーツアルト

ふる里の星は大粒恋螢

夏みかん転がり今日も生きてゐる

短夜やすき透りゆく港町

あやめ

名月も三つに見えておもしろい

近視・老眼ますますすすすみ

昔は私もナイスポディー

今じゃ見る影無しのドラム缶

昔は癒し系 今じゃ威圧系

ドン丸子

タバコより体に悪い嫁の愚痴

ゴミ出し日捨てに行かねば捨てられる

飯を炊き洗濯干してゴミも捨て

朝の奥様目覚める前に

マンマミーノ

次回のお題は「海」です

※無題・自由な作品でもオツケーです

SMLサイズアップの衣替え

新品に旦那変えたい衣替え

家族内ラインが増えて会話なし

青春にスマホがあれば別の人

肉味噌ウマ子

わがヨダレで目がさめる

つづきが見たい夢一夜

年くうにつれ若い男に目がおよぐ

チンブラリーノ

コロナコロナで夏が来た

自肅自肅で腹肉ブヨブヨ

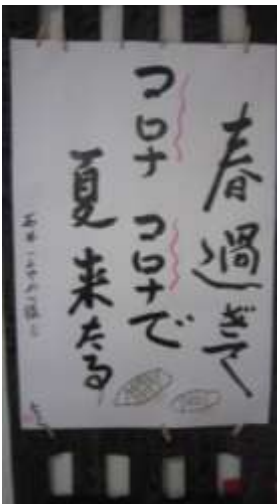
ズロースパンパン

この歳で足腰元気でこの色気

出勤は自転車乗ってサンバイザー

颯爽と自転車こいで夢を追う

チャリコキ子



あやめ句 和子書

この度 投稿コーナーが
ページ拡大いたしました！

どしどし投稿して下さいね！
締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい！

俳句・川柳・絵手紙など
あなたの作品を大募集！



令和2年

7月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			朝の体操 P	喫茶急びす P 七夕飾りつけ	朝の体操 P	
5	6	7	8	9	10	11
喫茶急びす P	朝の体操 P		喫茶急びす P		朝の体操 P	
12	13	14	15	16	17	18
喫茶急びす P		みらいの宝箱 ものづくり P	朝の体操 P 喫茶急びす P		朝の体操 P	
19	20	21	22	23	24	25
喫茶急びす P	朝の体操 P	歌声広場 P	喫茶急びす P		朝の体操 P	
26	27	28	29	30	31	
喫茶急びす P	朝の体操 P	みらいの宝箱 ものづくり P	喫茶急びす P			

【7月生れの皆様】

○原○様 お誕生日おめでとうございます！

【お知らせ】

第2・第4火曜日午の午後に「みらいの宝箱」でものづくりを行います！

