

のびのび

8月号

令和2年8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



<http://pikorepo.com/katsushikahanabi-4369引用>

生活相談員 荒田勇樹の 8月のつぶやき～

今年の夏は例年に比べると梅雨が長く豪雨被害が各地でおきています。地球温暖化の影響なのかわかりませんが…今後本格的な暑さがくると予想されています。ただいつ急に暑くなるか分からないので、皆様夏の準備はしておきましょう。毎年記録的豪雨という報道を目にしますが今年も心配していた事態となりました。九州を中心に豪雨が発生し、甚大な被害をもたらしました。私は二年前の西日本豪雨を思い出します。岡山県でも特に真備が被害が集中し床上・床下浸水が起きました。そして被害者の多くが高齢者であったことが印象的です。避難できない状況であったり、自主的な判断で避難しなかったりと…私はボランティアで浸水した荷物を片付けるなどお手伝いに行きましたが、土砂で覆われた町をみて言葉になりませんでした。瞬く間に水が押し寄せて屋根まで浸かったという現地の方の声を聴きました。自然の力を改めて感じました。その中でも復興に向けて皆さんがんばっている最中だと思います。自分たちでも出来る事で復興の支援になればなと思う日々です。皆様も皆様ご承知の通り、今年コロナウイルス感染拡大の為、王慈園夏祭りを中止しました。毎年楽しみにされている方、初参加の方も居て、大変心苦しいですが、皆様の安全確保の為、仕方ありません。その代わりにケアハウスの中で、夏まつりを実施したいという職員一同の声で、8月19日に夏まつりを実施します。参加される方は、しっかり屋台で楽しんでいただき、都合などにより夏祭りに参加できない方は、同日晴れていれば夕涼み会で花火と一緒に楽しみたいと思っています。是非、一人でも多くの方の参加をお待ちしています。今年はさみしい夏になりますが、その中でもケアハウスは楽しく笑顔あふれる夏にしていきましょう。

願い事垂れる穂先に見える星



叶いますように…



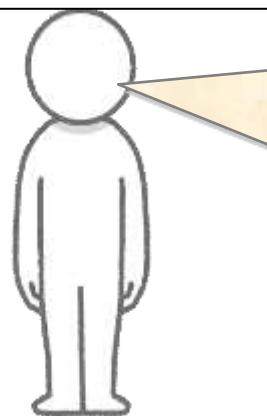
行事が再開しました



喫茶や歌声広場も再開!
でも、まだ3密は避けてね♪

職員・森からの挑戦状

下のセリフは、ある歴史上の有名人の自己紹介です。いったい誰でしょう？



私は1584年、今の岡山県美作市に生まれ、小さなころから武術家として名を馳せました。10代の頃には天下分け目の決戦、関ヶ原の戦いにも、父と共に参加し、晩年には島原・天草の乱にも参加しました。生涯60余りの決闘に負けた事も無く、中でも物干し竿と呼ばれる長刀を使う剣士との勝負がとても有名です。

栄養のコーナー

～麦ごはんの効果とは？～

8月に入り、暑さが厳しくなってきました。これから夏本番ですね！体調管理を行い、元気に夏を乗り越えましょう！

今回は「麦ごはん」についてお話したいと思います。7月から1週間に1回、昼食で麦ごはんを提供しているのですが、お気づきになりましたか？麦ごはんは健康に良いので、ぜひ食べてくださいね。

麦ごはんの効果について

①整腸作用

整腸作用のある食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。水溶性食物繊維は、腸自体の動きに作用し、不溶性食物繊維は便のかさを増やす作用があります。麦には、この水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を両方含まれています。

現代の食事は、食物繊維が不足しやすい傾向にあります。野菜はもちろん、麦ごはんもしっかりと食べてくださいね。

②生活習慣病予防

代表的な生活習慣病である、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化の患者数は年々上昇しているようです。麦には血糖値の上昇を抑制してくれる働きがあります。この働きは肥満になることを防ぎ、さらには糖尿病予防につながります。

また、麦には血中のコレステロールを体の外へ出す働きがあることから、脂質異常症、動脈硬化の予防にも効果があります。

③美肌効果

麦ごはんには美容に欠かせないビタミンやミネラルが豊富に含まれています。細胞の老化防止に効果があり、シワやシミ、たるみを防いでくれます。



麦ごはんには、私たちに良いことがたくさんあります！積極的に摂取していきたいですね！今後も提供していきますので、ぜひ食べてくださいね！

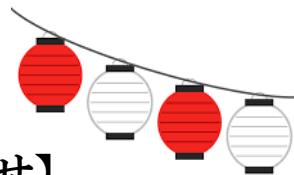
皆様の投稿コーナー

今月のお題「海」

クイズのこたえ
宮本武蔵



夏の海姿くずさぬ讃岐富士
晚夏光海の向ふは四国ぞな
海はるか還らぬ人よ終戦忌
朝日さすオーケストラの蟬しぐれ
星涼し涛をはるかに佐渡おけさ
秋近し恋唄ばかり夜のテレビ
コロナにも夏にも負けずおかげさま
あやめ



【お知らせ】

8月19日(水) ケアハウス夏祭り
昼食時に屋台を開店します。
引換券をお配りしますので
屋台にて交換してください。
夕方には夕涼み会を行います。
お楽しみに~



看護のコーナー

熱中症の予防法は?

- ・のどが渴く前に、こまめに水分補給
- ・涼しい服装(帽子・日傘)
- ・暑い時には無理をしない(こまめに休憩)
- ・エアコンや扇風機を上手に活用
- ・部屋の風通しを良くする

★感染防止のため

手洗いも…



熱中症の症状

- (軽度) めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
(中度) 頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感
(重度) 意識が無い・けいれん・高体温・返事がおかしい
状態を見極め、適切に対応しましょう。

8月のかレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
喫茶ゑびす P	朝の体操 P		朝の体操 P 喫茶ゑびす P		朝の体操 P	
9	10	11	12	13	14	15
喫茶ゑびす P	朝の体操 P	みらいの宝箱 ものづくり P	朝の体操 P 喫茶ゑびす P		朝の体操 P 歌声広場 P	
16	17	18	19	20	21	22
喫茶ゑびす P	朝の体操 P		朝の体操 P ケアハウス夏祭り 夕涼み会		朝の体操 P	
23	24	25	26	27	28	29
喫茶ゑびす P	朝の体操 P	みらいの宝箱 ものづくり P	喫茶ゑびす P		朝の体操 P	
P 30	P 31		朝の体操 P			
喫茶ゑびす	朝の体操					

【8月生れの皆様】

平○様、石○昇様、佐○様、花○様、○森様 お誕生日おめでとうございます！

【新入居者紹介】

【新入居者紹介】
1階三〇毅様、5階〇尾津〇子様 がご入居されました。よろしくお願ひします