

# のびのび

## 9月号

令和2年9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

## 暑さとコロナを吹き飛ばす挨拶



### 生活相談員 荒田勇樹の 9月のつぶやき～

王慈園中庭のセミの大合唱が終わりを迎えています。暑い上に近くでうるさくされると、余計に暑さを感じますが オスのセミは、自分のいる場所をメスに知らせるために、あのようにうるさく鳴いているのです。親になったセミは、たった1週間か10日の命しかありません。それを思えば私も人の親。かぎられた命の中で、次の生命をのこすという大切な仕事をしているセミたちを温かく見守る気持ちになりました。これからはこおろぎやマツムシの虫の音が聴ける季節です。さて、8月19日にケアハウスの夏祭りを行いました。今回はコロナウイルスの影響もあり、1階・2階で分けて実施しました。皆様いかがだったでしょうか？例年の王慈夏祭り比べると少し静かな感じがしましたが、個人的には皆様の顔がしっかり見れてよかったかな～と思っています。来年はコロナウイルスが少し静かになり王慈夏祭りを開催できることを楽しみにしましょう。最近コロナウイルスと同等の報道が出ているのが熱中症です。毎日すごい数の方が搬送されています。その中の多数は家で過ごされている高齢の方と言われています。冷房使うのがもったいないなど言われて救急搬送されています。昔は冷房を付けなくても過ごせましたが、今は冷房を使わないと熱中症になってしまいます。必ず冷房を使い水分補給をして夏を乗り切ってください。コロナが落ち着いても、熱中症で倒れてはケアハウスで楽しい生活はできません。暑さ寒さも彼岸までといわれるように、お彼岸を過ぎるとめっきり秋らしくなります。コロナ対策・熱中症対策をしっかり行い笑顔満開、元気に生活していきましょう。

# ケアハウス夏祭り

今年は残念ながら盛大にはできませんが  
屋台を楽しんで下さい！



らっしゃい！  
やきそば、からあげ  
揚げたこ、ポテト  
あるよ！



おいしいわ



ピース✌

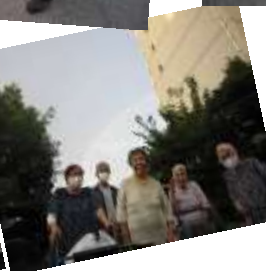




夕食後に花火を楽しみました



タクティールを行っています！



# 栄養のコーナー

## ～牛乳の効果について～

暑い日が続いていますが、熱中症や脱水症にはなっていませんか？こまめな水分補給を心がけましょうね。今回は「牛乳」についてお伝えしたいと思います。朝食には、皆さん何を飲まれていますか？牛乳はおいしいだけでなく、からだに良いことがたくさんありますよ！

### ①骨粗鬆症の予防

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムが骨を丈夫にしてくれることは、皆さんご存じですか？カルシウムは、子どもには骨量増加の働き、高齢者の方には骨量減少を予防する働きがあります。骨量が減少すると、骨粗鬆症になり骨折を起こしやすくなります。カルシウムを十分に摂取し、骨粗鬆症を予防しましょう。

### ②高血圧の予防

牛乳にはカリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。カリウムは体内のナトリウムを体外へ排出する働きがあります。高血圧は塩分(ナトリウム)の過剰摂取が原因であるため、カリウムを含む牛乳を摂取すると、高血圧の予防につながります。

### ③腸内環境を整える

牛乳には、腸の「ぜんどう運動」を高めてくれる働きがあります。また、腸内の善玉菌を増やす働きもあります。そのため、牛乳は便秘予防に効果があります。

しかし、牛乳を飲むとお腹が痛くなる方やお腹の調子を崩してしまう方は、牛乳に含まれる乳糖に対して「乳糖不耐症」の可能性があるので、無理には摂取しないようにしましょう。

牛乳にはビタミン類も豊富に含まれています。ビタミンEやビタミンB2など、肌の健康を保つために必要な成分が含まれています。ぜひ、牛乳を飲む習慣を心がけましょう！



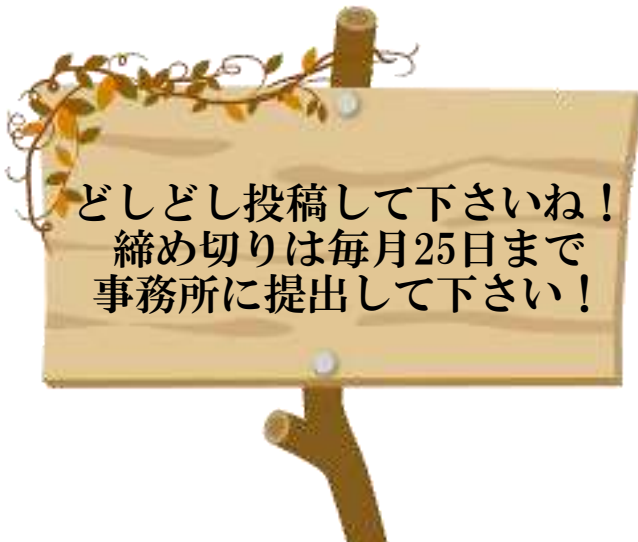


## 【新入居者紹介】

3階本〇進様  
4階〇田〇久子様  
ご入居されました

秋晴れや歩く為なる足二本  
穂芒のゆれて日を恋ふ風盆地  
彼岸花村へ帰れば弾かれる  
名月やほんに昔はよき時代  
風は秋コーヒー熱くほろ苦し  
秋の陣勝って兜の緒を締める  
虫の声一日一日を大切に

あやめ



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！



## 看護のコーナー



毎日、暑い日が続いています

熱中症に気をつけましょう。水分補給・部屋の温度(冷房をつけて下さい)には特に注意してください。

今年は、コロナ感染にも注意が必要です。人混みでは、暑くてもマスク着用のため熱がこもりやすくなります。周りに人が居なければ、時々マスクを外し、涼しい風を取り入れましょう。

※暑さやコロナのため、外に出ることが少なくなっています。

毎日、2階カルチャールームを歩かれている入居者様も居られます。運動不足解消と健康の為、頑張っておられるようです。

また、月・水・金にラジオ体操もあります。

少しでも、身体を動かし元気に過ごしましょう。

令和2年

# 9月のカレンダー



| 日                  | 月         | 火                    | 水                  | 木         | 金         | 土  |
|--------------------|-----------|----------------------|--------------------|-----------|-----------|----|
|                    |           | 1                    | 2                  | 3         | 4         | 5  |
|                    |           |                      | 朝の体操<br>喫茶ゑびす<br>P |           | 朝の体操<br>P |    |
| 6                  | 7         | 8                    | 9                  | 10        | 11        | 12 |
| 朝の体操<br>喫茶ゑびす<br>P |           | みらいの宝箱<br>ものづくり<br>P | 朝の体操<br>喫茶ゑびす<br>P |           | 朝の体操<br>P |    |
| 13                 | 14        | 15                   | 16                 | 17        | 18        | 19 |
| 喫茶ゑびす<br>P         | 朝の体操<br>P |                      | 朝の体操<br>喫茶ゑびす<br>P | 歌声広場<br>P | 朝の体操<br>P |    |
| 20                 | 21        | 22                   | 23                 | 24        | 25        | 26 |
| 朝の体操<br>喫茶ゑびす<br>P |           | みらいの宝箱<br>ものづくり<br>P | 朝の体操<br>喫茶ゑびす<br>P |           | 朝の体操<br>P |    |
| 27                 | 28        | 29                   | 30                 |           |           |    |
| 喫茶ゑびす<br>P         | 朝の体操<br>P |                      | 朝の体操<br>喫茶ゑびす<br>P |           |           |    |

【9月生れの皆様】

本〇様、高〇様、古〇様、〇本様  
お誕生日おめでとうございます！

