

のびのび

11月号

令和2年11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

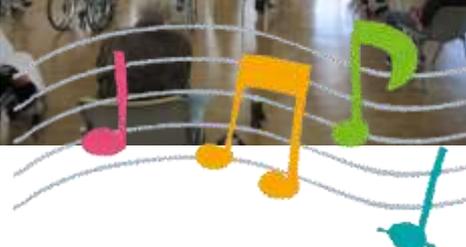
倉敷市児島下の町5-2-15
(086)-474-0001



生活相談員 荒田勇樹 11月のつぶやき～

いろいろな楽しみがいっぱいの秋です。今年はコロナで自粛が続きましたが、これからはアフターコロナ、ウィズコロナで感染予防しながら楽しく生活していきましょう。外出の際にはマスクの着用、手洗いの徹底、ソーシャルディスタンスの徹底などにご協力ください。秋のドライブでは児島内ドライブに行きます。寿司、とんかつ、中華、和食のお食事処をアンケートで希望調査しましたが、やっぱり寿司、和食が人気ですね。そしてお昼からのコーヒー店も人気のようです。私は肉食系男子なので中華やお肉が大好きです。食の好みは変わるというのでもう少し大人になれば変わるのでしょうか。そして紅葉シーズンなので児島の小さな秋を見つけましょう！お楽しみに！12月号ではのびのび新聞で体重の総括をします。目標体重まで届くか、どうか皆様しっかり見て下さい。食堂に早めに来られている方をお願いです。コロナ感染拡大防止の為に、ロビーで集まることがないように50分から1階に下りて来てほしいです。

♪ 歌声広場 ♪



鼓笛隊見学



ね子供たち可愛いわ

栄養のコーナー

～肉の栄養について～

近頃は日中、日により寒く感じるようになってきましたね。羽織物や掛物で体温調節し、体調を崩さないようにきをつけましょうね。今回のテーマは「お肉」です。前は魚についてお伝えしましたので、今月はお肉の良さについて、みなさんに知っていただこうと思います!

* お肉に旬はあるの? *

お肉は、基本的に1年を通していつでもおいしく食べることができます。しかし細かく言うと、脂肪を一番溜め込む冬が特においしいとされています。これからの寒い時期が楽しみです!

* お肉の栄養について *

お肉は、タンパク質だけでなくいろいろなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。お肉の種類によって含まれているものが異なるため、それぞれどのような効果があるのか詳しく見ていきましょう!

・牛肉・



牛肉には「必須アミノ酸(体内でつくることができないため食べ物から摂取しなければならない栄養)」が豊富に含まれています。その中でも「トリプトファン」といわれるアミノ酸は、リラックス効果のある「セロトニン」といわれる脳内ホルモンの材料になります。そのためトリプトファンの摂取量が減ると、ストレスや疲れを感じるようになります。

他にも、皮膚の健康を保つビタミンB6などが牛肉には含まれています。



・豚肉・

豚肉にはビタミンB1が含まれています。このビタミンB1は、ご飯や麺類、パンなどの糖質からエネルギーを作る働きを助けてくれる効果があります。ビタミンB1が減少すると、エネルギーが上手く作れず、疲れやすくなったり倦怠感が現れるようになります。豚肉には、ほかにも貧血を防ぐ鉄分や、皮膚の健康に効果のある「ナイアシン」といわれる栄養が含まれています。



・鶏肉・

鶏肉には、牛肉同様に「トリプトファン」や豚肉同様の「ナイアシン」が含まれています。他に鶏肉の優れているところは、エネルギー源となる「飽和脂肪酸」とコレステロールを減少させてくれる働きのある「不飽和脂肪酸」がバランスよく含まれていることです。

習様の投稿コーナー

絵日記も絵と文あはず苦笑い
気は若い仕草おかしく耳遠く
今もなおコロナコロナでマスクふえ

○瀬〇子

敬老日頭古いと叱られる
サギ草の白む待つ日の五十年
姫ゆりの乙女のごとく美しく
外は秋枯れたイチヨが芽ぐむ様
秋風の野草嫁入の詩境
紅奴青黄赤の印する

由加峠

月明りこわごわ行くも厠まで
焼芋にほっくり顔がうつるかな
秋空にばかりと浮かぶはぐれ雲
秋雲や流れ流れて東京へ

長本努力



ふところは温し焼芋一つあり
遠き日の淡き面影花八ツ手
長命や過去を引きづる夜長かな
類杖をつき高窓の夕紅葉
病院の隣りは葬屋菊日和
晩秋や軒を連ねて町と云ふ
選定の樹々に凜とあり冬迎ふ

あやめ

ぼやきエッセイ

無限を生きる人

巷では新型コロナナが その上
インフルエンザと保健所は大多忙
です。自治体では生活様式の変化
マスク着用等必ずしも必要性
一考を考えます。免疫力の話をしませ
二〇歳をピークとすれば四〇歳で
半分に七〇歳では十分の一。
人間長くやっているとどっちでも
いいや若い女は美しい しかし
老いた女はもつと美しい。



看護のコーナー

～インフルエンザ予防接種～

11月中旬までには、お願いします。

気温が徐々に下がって来ています。季節の変わり目は、特に体調管理が大事になります。風邪をひかないように、衣類などで調節しましょう。

手洗い・うがい・マスク着用に心掛け、厳しい冬に向け準備してください。

※ コロナ・インフルエンザ感染防止の為、職員全員、出勤時に体温測定を実施しています。一人一人の感染防止対策が、とても重要です。もし発熱があった場合、すぐに病院受診できない事もあるため、まず職員へ声掛けをお願いします。

これからの寒い季節、インフルエンザ・コロナ・ノロウイルスにかからないよう注意しましょう。



令和2年

11月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			朝の体操 P 喫茶ゑびす P		朝の体操 P	
8	9	10	11	12	13	14
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	
15	16	17	18	19	20	21
喫茶ゑびす P	朝の体操 P	歌声広場 P	朝の体操 P 喫茶ゑびす P		朝の体操 P	
22	23	24	25	26	27	28
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	
29	30					
喫茶ゑびす P	朝の体操 P					

【11月生れの皆様】吉〇様、小〇様、〇部様、〇井様、〇島様、愛〇様
お誕生日おめでとうございます。

【新入居者紹介】

5階に 〇藤カ〇〇様、瀬〇文〇様をご入居されました。

