

のびのび

12月号

令和2年12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



<https://th.bing.com/th/id/OIP.g28QXzCx3KvWs6jo引用>

azukichi.neti引用

生活相談員 荒田勇樹 12月のつぶやき～

早いものであっという間に12月です。今年はコロナコロナで話題が持ちきりの1年でしたが皆様どうでしたか？新しくケアハウスに入居された方、デイサービスなどに通い始めた方など色々状況が変わった方は多かったのではないのでしょうか？また会いたい人に会えず、寂しい思いをされている方は、いつでも荒田に相談ください。「さて、荒田は去年の12月号で10キロやせて東京オリンピックを皆様と一緒に見るといった目標を立てていましたが、どうやら両方難しいようです。東京オリンピックはコロナ禍の中では仕方がないですね。10キロやせる達成目標は、現時点で72.6キロ。73.8キロからのスタートなので1.2キロやせましたが、目標達成には遠いです。痩せれなかった原因は甘いコーヒーとお酒を飲んでしまう為、中々痩せれませんでした。一日缶コーヒーを5本くらいは飲んでいるので、そこを控えると体重は減りそうですが、これが中々難しい・・・ぜひ12月1日からは、甘いコーヒーを少し減らしたいと思っています。温かい目で見守って頂けるとありがたいです。さて、コロナウイルス感染者が倉敷市でも増えています。何度もお伝えしていますが、食事前にロビーでたまらない。食事が終わり次第食堂から出て頂く。皆様のご協力をお願いします。

秋のドライブ



4人でたそがれてます



ばっちりコロナ対策



秋のドライブ2



「**コロナ退散ぬい絵第2弾！！**」「**コロナ鬼をやっつけろ！！**」

「**鬼滅の刃**」のぬいえをしませんか？」

1階ロビー（オレンジの柱）にぬいえを
置いていますので、ご自由にお取り下さい。

「鬼滅の刃」をご存知ですか？ コミックスはシリーズ累計発行部数4000万部を突破、2019年に放映されたアニメが大ヒット。2020年に劇場作の公開も控え、今や社会現象とまでいわれている漫画作品です。



栄養のコーナー

～年越し蕎麦で年を越しましょう～

12月に入り、もう1年の終わりが見えてきましたね。今年はコロナウィルスが流行り、なかなか外出が厳しい状況でしたね。マスク着用やソーシャルディスタンスなど「新しい生活様式」を取り入れ、感染予防に努めましょう。今回は、12月31日に食べる年越し蕎麦についてお話したいと思います。年越しに蕎麦を食べる理由、蕎麦の栄養

？年越しに蕎麦を食べる理由？



江戸時代に定着した日本の文化で、蕎麦は他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べるようになったそうです。呼び方には、晦日蕎麦、大年蕎麦、つごもり蕎麦、運蕎麦、大晦日蕎麦、年取り蕎麦、年切り蕎麦、寿命蕎麦、福蕎麦などいろいろあります。

？蕎麦の栄養とは？



・たんぱく質が豊富

たんぱく質と聞くと、肉や魚、卵をみなさん思い浮かべますよね？実は、蕎麦にもたんぱく質が豊富に含まれているんです。肉や魚などに含まれる動物性たんぱく質とは異なり、蕎麦には大豆と同じ植物性たんぱく質が含まれています。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質は、それぞれ含まれる栄養素の内容が違います。ですから、どちらか片方だけのたんぱく質ではバランスが悪くなってしまいます。植物性たんぱく質は低カロリーでヘルシーですが、動物性たんぱく質も摂るようにしましょう。

・ビタミンB1、ビタミンB2が豊富

蕎麦にはビタミンB1とビタミンB2が多く含まれています。ビタミンB1は皮膚や粘膜の健康、ビタミンB2は爪や髪の毛の健康に効果があります。ビタミン以外にも食物繊維が含まれていますので、便秘予防やコレステロールを下げることに効果があります。



習様の投稿コーナー

早や起きで幸せいつばい花に水
下手でいい絵筆持つ手に花一輪
二泊三日帰るとすぐに花に水

永瀬和子

無料ですインフルエンザ券届く
在りし日の友よ正月飾り来る
お地蔵の北風寒い赤羽織

我家の庭に植えたり三寒種

六階の親子スズメの多きこと

秋雲や待つクモ虫を捕らえたり

藻の上に出て稚魚の舞身を守る

絵に書いた栗松茸の過去思う

由加峠

風邪引くなコロナ貰ふな年の暮

スカートの絹の手ざわり聖夜かみかな

夜寒さの鉛筆削る肥後の守

冬菫ビルなき町の平和なり

新米のにぎり加減に塩加減

デイサービス笑顔あたたか十二月

ケアハウス謝して今年も除夜を聴く

あやめ



【新入居者紹介】

5階 林○美様

ご入居されました

私の趣味は将棋です。藤井さんの御蔭で
ブームに成り将棋に興味を持たれた方も
いるのでは。隣の広島県（福山市）から
介護士の方が編入試験で合格しプロに
個人的には棋譜きふが好きです。素人がプロに
挑戦する様な感じでした。どの業界でもプロは
厳しいです。皆さんも試験は合格しても
プロを目指し頑張ってください。

勝ちゃんより



看護のコーナー

～発熱や風邪のときは、「かかりつけ医」等へ相談を～

新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪はいずれも発熱や咳などで始まる事が多く初期症状が似ています。

こうした症状がある場合は、無理をしないよう、医療機関・保健所に相談、診療、検査をしてもらいましょう。

受診にあたっては、必ず事前に電話予約してマスク着用してください。

コロナ感染症は……

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話や発声する密接場面

この3つの条件がそろった場所で集団発生リスクが高まります。

手洗い・うがい・3密にならないよう、注意をお願いします。



令和2年

12月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			朝の体操 P 喫茶ゑびす P		朝の体操 P	
6	7	8	9	10	11	12
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
13	14	15	16	17	18	19
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	
20	21	22	23	24	25	26
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	
27	28	29	30	31		
喫茶ゑびす P	朝の体操 P		朝の体操 P 喫茶ゑびす P			

【12月生れの皆様】岡〇様、〇本様、久〇様、〇井様、西〇様、〇田様、瀬〇様、永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 林〇美様が入居されました。