

のびのび

2月号

令和3年2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://putiya.com/>引用

生活相談員 荒田勇樹 2月のつぶやき～

寒さが本格的になり布団からなかなか出ることができません。荒田も中々布団から出れず、ぎりぎりまで横になっている事がよくあります。皆様はどうですか？朝から元気に散歩されている方をよく見かけます。朝の散歩を見るたびに「これが長生きの秘訣だな」と思いながら出勤しています。マスクを着用し、他の人との距離をとって散歩してください。さて1月12日から28日まで3名の実習生さんが、ケアハウスロイヤルウイングで勉強させて頂きました。皆様が温かく見守って下さり楽しく有意義に実習を終えることができたのではないかと思います。ありがとうございました。皆様もご存じの通り、コロナウイルスが身近までやってきています。先月よりケアハウス独自の緊急事態宣言を発令しました。食堂の利用方法なども食堂前に掲示していますのでご確認下さい。また行事を全て中止といたします。ご迷惑をおかけいたしますが皆様の感染予防の為に全力を尽くしたいと思います。職員一同頑張っていきますのでよろしくお願い致します。ただ、ずっと引きこもってもいけないので、2月3日に立春福引き大会を実施します。1等から4等まで景品を用意しています(空くじなし)。立春を迎えるにあたり皆様の運を試されてはどうですか？ぜひ楽しみにしてください。



ケアハウス神社へ初詣

私たちが鳥居を作りました！



足が良くなりますように



願いが叶いますように...



今年も健康で過ごせ
ますように

とんど焼き

皆様の健康をお祈り
して奉納します。



無病息災



片山キクノ様100歳おめでとうございます！

これからも長生きします。



栄養のコーナー

～冬でもこまめな水分摂取を!～



寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期になりましたね。今年はマスク生活のおかげで、インフルエンザの発症率が低いと耳にしました。まだまだインフルエンザが蔓延する季節なので、このまま元気に乗り越えましょう!

今月のテーマは「水分摂取」です。水分摂取は暑い夏だけではなく、暖房を使う冬も大切です。「水分摂取」は風邪予防にも役立ちますので、しっかり摂取しましょう!

* 冬に「水分摂取」が大切な理由は? *

食事に含まれる水分を除き、人は1日に約1Lの水分を飲む必要があります。暑い夏は、汗をかくことで喉の渇きを感じやすいですが、冬は汗ではなく空気の乾燥によって皮膚や呼吸から水分が失われます。そのため夏に比べ喉の渇きを感じづらく、気づかないうちに脱水状態になっています。脱水状態を予防するために、こまめに水分を摂取しましょう。

* 「水分摂取」で「風邪予防」できるの? *

細菌やウィルスは乾燥しているところに付着しやすいです。喉や鼻の粘膜が乾燥していると、そこに風邪の原因菌やウィルスが付着してしまいます。水分を十分に摂取し、体内を潤しておきましょう。

* 飲むタイミングや飲む量は? *

コップ1杯(約150～200ml)の水やお茶を、1日に5～6杯を目標に飲みましょう。最初は中々飲めないと思いますが、習慣になると飲めるようになりますよ。トイレが近くなるからと、水分摂取を遠慮する方がいますが、水分摂取には体内の不要物を体外へ排出する主な役割があります。血圧が高めの方は、水分摂取によって体内の余分なナトリウムを排出したり、女性の方にはアンチエイジングの働きもあります!

最近、私も水分摂取に気を付けており、1日の間に1.5～2.0L飲むようにしています。最初は中々飲み切ることができませんでしたが、少量ずつ頻回に飲むようにしてから、無理なく摂取することができるようになりました!おかげで、体調や肌の調子が良く、体重も2kgほど痩せました!みなさんも、水分摂取忘れないくださいね!



習様の投稿コーナー

霜踏みて西に東に銀行へ
ロイヤルの二人百才二月来る
終活の終い考へ夜長かな
そば食し寺に月出て除夜の鐘
閑所迄あと十三の道険し
妻よりは字忘れ多く耳遠く
亡き父の日本の夜明け思い出す
エベレスト目標高く由加峠

由加峠

春浅し踏めば応える土の声
辛棒の棒切れ易し冬の月
一輪の花の色香や冬座敷
動かねば我も枯れゆく芒原
息災の手足の加減鬼は外
動かざる冬山父の如く在り
外は雪戦いすんで日が暮れて

あやめ

「地球の悲鳴かなしきエゴが生む」
もう時間がない来たる20XX年
人間vsウィルス大戦争
人の心の偉大さ尊厳さを
知っていただき その心で
現実の生活してもらいたいからです
個人の意見です どう感じるか
あなたの自由です

勝っちゃん

俳句・川柳・絵手紙など
あなたの作品を大募集！
どしどしご応募下さい



看護のコーナー

～新型コロナウイルスに負けない心と身体づくり～

新型コロナウイルスからあなたと身近な人の命をまもれるよう新しい生活様式を取り入れて、日常生活を見直してみましょう

- ・買い物は一人または少人数で、すいた時間に行きましょう
- ・並んで待つときは、前後にスペースをもちましょう
- ・人とすれ違う時は距離をとりましょう
- ・食事中の会話は控えめにしましょう

倉敷市でもコロナ感染が増加しています。基本的な感染防止の徹底に努め大切なひとの健康を守りましょう

令和3年



2月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
コロナウイルス感染拡大防止の為、行事中止です。						
		節分	福引き会			
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2021年の「節分の日」は124年ぶりに2月2日です。翌日の3日は立春です。昼食後福引きを行います。お楽しみに～