

のびのび

3月号

令和3年3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 3月のつばやき～

3月になると、まだ寒い日もありますが、春の訪れを感じられることが多くなってきます。早咲きの桜はもう開花を迎えておりいよいよ春になるという喜びを感じます。私事ですがうちの息子も4月からピカピカの一年生になります。新しいランドセルを毎日見て楽しみに胸を膨らませていますが、コロナ禍で迎える入学なのでどうなることやら。。。さて、現在テレビで毎日のように流れているコロナワクチンですが、コロナワクチンの先行接種が医療従事者から始まりました。また、65歳以上の高齢者の接種は、4月12日の週より開始すると発表されました。ただし供給量に限りがあるため、限定的にスタートし、徐々に拡大していく予定とのこと。ワクチンに対する期待や不安がいっぱいですが、前進するために僕は接種を希望しています。県内ではコロナ新規感染者は下降傾向にありますが、まだまだ油断できません。その為、ロイヤルウイングでは3月も行事を見合わせます。皆様にはもうしばらくご辛抱いただきまして、春の到来とともにコロナの収束を待ちたいと思います。どうぞ、ご理解・ご協力の程、お願いいたします。

～ 福引会 ～



2等が当たったよ♪



1等が当たりました！
おめでとうございます☆





お雛様の人形を飾りました



栄養のコーナー

～野菜をしっかり食べましょう!～

みなさん、施設で提供している野菜料理はしっかり食べられていますか?野菜を苦手とされる方は少なくないですが、野菜は健康にととても良いです!

わたしも以前は、家庭で積極的に野菜を摂取する方ではありませんでした。ですが最近体調に気を付けないと思い、自身の食生活を見直しました。今では、野菜をしっかり食べており、体調もバッチリです!今回は野菜の効果について、みなさんにお伝えします!

* 野菜の効果について *

野菜には様々なビタミンやミネラルが豊富に含まれており、効果も多様です。

①高血圧を予防!

ほとんどの野菜にはカリウムが含まれています。カリウムは高血圧の原因であるナトリウムを体外へ排出する働きがあります。利尿作用があるため、むくみ解消にもなります。

②脂質異常症を予防!

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールを捕まえて排出する働きがあります。また、コレステロールの生産も抑制してくれる働きがあります。血液検査で脂質について指摘されたことがある方は、ぜひ積極的に野菜を摂取したいですね。

③便秘を改善!

こちら食物繊維によって期待できる効果です。食物繊維が便秘を改善してくれることは、ご存じの方が多いと思います。食物繊維が腸を刺激してくれて、排便を促してくれます。便秘は肌荒れや吹出物などを引き起こす原因にもなり、美容にも影響してきます。改善できるよう努めたいですね。



野菜を積極的に摂取するようになり、毎日見られていた顔のむくみが解消され、肌の調子も良くなりました!健康のためには、健康的な食生活が大事ですよ!みなさん、好き嫌いせずに野菜も食べましょうね!

梅咲きて今朝もヒヨ鳥夫婦くる

松葉抜き鉢より広く一の枝

風呂変り湯の中手話で喜びを

Tの字に車並べて冬桜

立春の二ツ目の鉢稚魚の舞

八十前ヤンに桜吉野の三千本

勝つちゃんに字典なきこと教えこう

由加峠

皆さんこんにちは今日も勝つちゃんの

話です。ロイヤルウイングには百歳を

超えた人がいますがあやかりたいですね。

歳を取り耳は遠く老眼に齒はなくなり

本当につらいですね。若い人の力を

借りるようになり感謝いっぱいですね。

最後に一句

「真夜中にすごさびつくり冴え返る」

マスクして黙っていても春はくる

芽柳や歴史を語る蔵の町

白酒に官女にほろり左大臣

風花や肘を替さぬロダン像

昨日今日同じ事して春立ちぬ

風は春曇りガラスを拭いてみる

春の夢コーヒーゼリーと甘酒と

あやめ

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



～感染対策引き続きお願いいたします～
マスクの付け方（なぜマスクが必要か？）

「咳エチケット」として咳やくしゃみの症状がある人が、口や鼻をおおい咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぐのには効果があります。このことにより、他の人へ感染させることを防ぎます。

ただ、健康な人が「飛沫の吸い込みを防ぐ」と言う点では、一定の効果はありますが完全ではありません。外出時のマスク着用に加えて帰宅時の手洗い・うがい・人ごみを避けるなどの対策も徹底お願いします。

（マスクの付け方）

- ①鼻・口・顎をおおう
- ②鼻部分を鼻筋にピッタリと沿わせる
- ③マスク表面には病原菌が付いている可能性があるため、あまり触らない
- ④外す場合は、表には触れないようにし、その後は手洗いをしっかりする

令和3年

3月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、行事中止です。						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
						春分の日
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

【新入居者紹介】

1階山〇〇子様、3階川〇〇子様、5階〇原〇様をご入居されています。
よろしくお願ひします。