

のびのび

4月

令和3年4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



3月18日中庭にてキャンドルリレー撮影

生活相談員 荒田勇樹 4月のつぶやき～

4月といえば、やはり桜、お花見をイメージします。5分咲き、8分咲きはウキウキして、満開はもちろん、散る姿も美しく幸せな気分になります。個人的には今月は子供の入学式があり、期待と不安で特別な桜になりそうです。お花見行事は残念ながら中止ですが、この付近でもきれいな桜を見ることができます。散歩をしてみてください。おすすめスポットは少し上がった所にある中山運動公園はお勧めです。僕は最近徒歩で通勤しています。ダイエットになりそうです。中山運動公園の桜を毎日見ながら通勤しています。それから徒歩というのはいいもので、車では気づかず通過してしまっていたことに気づきがあります。コンクリートの割れ目から生えてきている力強い草花、すごい生命力だな！花のつぼみの日々成長、毎日変わる空の色など細かいことに気づきます。朝の出勤は少し空気が冷たい事がありますが、それが時折心地よかったです。私は少しおおざっぱで失敗を怖がらずイケイケどんどん突き進め！という性格です。長所でもありますが、相談員としてもっと気づきのある人間になろうと思います。徒歩通勤でその力を身に付けたいと思いますので、皆様温かく見守って下さい。よろしくお願いいたします。

ひな祭り



きれいなお雛さん
じゃなあ





食堂前の
アマリリスが
咲いたよ♪



キャンドルナイト
ドローンで上空から撮影しました！





栄養のコーナー



～旬の食べ物～

みなさん、春がきましたね！ぽかぽかお天気の日、お散歩したくないですね。今回は、春の食べ物についてみなさんにお伝えしたいと思います。ぜひ、旬の

* 旬の野菜

・キャベツ



キャベツは1年中おいしく食べることができる食材です。冬のキャベツは甘く、春のキャベツは水分を多く含んでいるため軟らかいのが特徴です。キャベツには胃の粘膜を強くしてくれるビタミンが含まれているので、揚げ物や焼肉などを食べる時に一緒に食べると、胃もたれを防いでくれます。

・ごぼう

ごぼうの旬は11月～2月の冬なのですが、春には香りが良い新ごぼうが出回ります。ごぼうには食物繊維がとても豊富で、腸内環境を整え、コレステロール値や血糖値を下げてくれる働きがあります。ごぼうの皮は、むくのではなく、タワシでこすり落とすと栄養を失わずにきれいに取れます。

・カブ

カブの旬は春と秋です。春物は軟らかく、秋物は甘みがあるのが特徴です。カブは胃や腸の働きを活発にしてくれます。葉っぱがついているとカブの栄養を取られてしまうので、保存する際は葉っぱを切り落とすようにしましょう。

* 旬の魚

・アジ

アジは1年中食べることができますが、旬は春の魚です。旬に獲れるアジは小さめですが脂ののりがとても良いです。秋冬に獲れるアジは大きめですが、おいしさが劣ります。

* 旬の海産物

・ひじき

ひじきの旬は春です。ひじきにはカルシウムや鉄、食物繊維が豊富に含まれています。採ったばかりのひじきは渋みが強いため、「生ひじき」として売られているものは乾燥ひじきを蒸したものです。



これらの食材は普段から献立で使われている食材ばかりです！同じ献立でも、使う食材が旬になるとよりおいしい料理になります！ぜひ、今後の食事にご期

春風にエントツ煙東西に
 食堂のポタリポタリと春の雨
 春の雨キジバト一羽餌探す
 立春の神に預けた我が命
 引き潮の三角見えてチヌ釣れる

由加峠

春の海暮れて岬の宿灯り^{あか}
 親^{したし}さは名もなき山のさくらかな
 流行と云えぬマスクや花の冷え
 初つばめここまでとどく海明り
 稚魚の群れ生きる力や四温光
 燃え上る生命^{いのち}のかたちアマリリス
 芽吹くものみな天を指し漲れる

あやめ



蒲公英^{たんぽぽ}が咲きみだれ絨毯畑
 マスク顔あらがかくれてライラック
 夏近し夏と思いきや春ですか
 鶯^{うぐいす}のホーホケキヨ鳴き声心^{なご}和む

勝っちゃん

「ホンマデツカ」
 私達は次の世代にちゃんと継承して
 いく務めがあります。世の科学万能
 と言われているますが、地球上で起きて
 いる現象 まさにウイルスvs人間
 大戦争果たして勝利の行方は
 ウイルスか人間か

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

～コロナうつ～という言葉をしばしば耳にするようになりました。コロナウイルス感染症の拡大長期化は、大きなストレスを与えています。
 こころの病気は体と心に不調が現れます

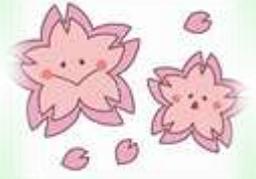
楽しい事が続くと快眠・快便・快食となって体の調子も良くなりませんか？心も穏やかになり優しい笑顔で過ごせるのではないのでしょうか？ところが不安や恐怖などのストレスが続くと体も心もスッキリしません。

体の不調としては、不眠や食欲不振・倦怠感・首や肩のこり・頭痛・下痢・便秘・息苦しさなどが現れる事があります。心の不調としては、何をしても楽しくない、何もやる気がしない、イライラする、人に会うのがおっくう、気分が重いといった症状が現れます。

身体の不調は、本人も感じやすいのですが、心の不調は自覚しにくいものです。自分自身、気になることがあれば、早めに医療機関を受診し、その原因を調べることが大事です。明るく元気に毎日を過ごせるよう頑張りましょう

令和3年

4月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3

コロナウイルス感染拡大防止の為、行事中止です。

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

【新入居者紹介】 3階〇木た〇〇様をご入居されました。
よろしくお願ひします。
お花見の外出行事はありませんが、館内でお花見会を楽しみましょう！