

# のびのび

5月

令和3年5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



## 生活相談員 荒田勇樹 5月のつぶやき～

5月といえば 春から初夏に変わる良い季節です。私のウォーキングも足取り軽く毎朝がすがすがしいです。そして5月で連想するのは、大型連休のゴールデンウィークや母の日、端午の節句 などがあります。コロナの影響で旅行などできませんが 自宅で子供と楽しく過ごそうと思います。皆様も行事など出来ず我慢されていると思いますが、感染対策をしながら外の散歩などをしてみると気持ちいいですよ。1月のつぶやきからダイエツト企画をしています。ウォーキング効果で2キロやせました。皆様からは「やせなくてもいいよ」と優しいお言葉を頂きますが、自分に厳しく頑張っていきますので応援お願いします。新年度になり1ヵ月がたち、ケアハウスの中も変わりました。新入社員がケアハウスに一名来てくれています。学生の時から来てくれているので、顔馴染みの方が多数だと思いますが、まだまだ覚えていく事が一生懸命なので、皆様、優しい目で見守って応援してもらえると嬉しいです。感染拡大防止の為、荒田から再度お願いがあります。エレベーター乗車の人数は守って頂きたいと思います。時折「一人くらい多く乗っても大丈夫じゃろ」と言われることがありますが、感染拡大防止の為の人数制限ですので、ご協力お願いします。引き続きマスク着用・手指消毒・換気にもご協力頂きますようお願いいたします。



# 桜満開



コロナ禍の為、今年のお花見も残念ながら自粛することになりました。散歩に行った際に満開の桜の前で記念写真を撮りました！

今年の桜の開花は例年より早いようです！



## 食堂の壁も桜で満開に



甘酒もとても美味しかった。



フラワーペーパーで作りました



見ごたえあるわ



お花見弁当いただきます！

# お食事会です！



団子も美味しい



おいしいわ



パーティション越しの食事です安全対策バッチリね！



コロナに負けず長生きしましょう！



新入社員の安部です



よろしくお願ひします。



# 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、旬の食材を使ってお料理してみてください！

### \* 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、今後の食事にご期待ください！



食堂の張り絵桜の一根張

ウエストの八十超える時便秘成り

指折りて桜いつ咲く待ちこがれ

石磨しジイパン洗いナノミスト

日本中コロナに負けずツクシ出る

亡き母のくすり頼らず春彼岸

春彼岸便秘にのの字母惚ぶ

由加峠

天と地と和して五月の風生まる

初つばめくるりと蔵は杜子唄

氏素性なくて谷間の鯉のぼり

手鏡を試いて五月の顔となる

花は葉に想ひ出と云ふ温きもの

地玉子の白き手ざわり聖五月

梅は実に今日を感謝で締めくくる

あやめ

行水しだれ柳の水ながれ

部外者立入禁止蚊帳の中

紫陽花にうっとり瞳雨上がり

蝸つむり命はかない雨上がり

皆さん元気ですか？

今日は日本人の平和ボケの話です

平和である事は大変いいですが

世界に目を向けると大変な事が

起きています。日本にいますと

あまりにも平和すぎてボケます

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

### コロナワクチン接種の流れや副反応は？

ワクチン接種は、市町村など自治体から送付される接種券により無料で受ける事が出来ます。

- ・ワクチンからの感染はしません。
- ・持病のある人や治療中の人は医師へ相談をして下さい。
- ・接種後は、アレルギーが出ないか30分ほど様子を見るため、すぐには帰らない。
- ・入浴は、問題ないですが注射部位をこすらないよう、激しい運動も控えてください。

### 副反応は？

頭痛・筋肉痛・発熱など風邪症状や人によってアナフィラキシーと呼ばれる重いアレルギー反応も確認されているようです。ワクチン後は、安静にし何か気になれば早めに医療機関へ

令和3年

# 5月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日			
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

新型コロナウイルス感染拡大のため、すべての行事は中止です。