

のびのび

6月

令和3年6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 6月のつづやき～

5月11日にケアハウスでもコロナが発生しました。その為5月31日までケアハウスも緊急宣言を立てて外出禁止など厳しい状況になり、皆様に大変ご迷惑をお掛けしておりました。皆様のストレス等はすごく分かります。自分が持ち込まない事はもちろんですが、他の人とお話をするときにはマスクをして換気ができている所で行う事。何かに触れば、手洗い、手指消毒をする事が大切です。時折、お話をするのにマスクを外してお話をする方が居られますが、それは絶対だめです。持ち込まない・移らない事を念頭に置いて生活をしてください。

また岡山県は5月16日から5月31日までの期間、緊急非常事態宣言を出していましたが、延期で一旦6月20日まで緊急非常事態宣言がでました。療養者数や病床使用率は高い状態です。罹れば命を落としかねない大変な病気ですので一人一人が気を付けて生活してほしいです。6月に2回目のワクチンがあると思いますが、ワクチン接種したから感染しないわけではなく、重症化しにくいだけですので、変わらず感染対策をしてください。6月からは一部解除を実施しますが、以前のように外にどこでも出れるわけではないですし、感染者が出ればまた長期的に封鎖をしないといけなくなりますのでケアハウスの掲示物や職員がお伝えする事をしっかり聞いて守って頂く必要があります。皆様が気持ちの良い生活を送る為にご協力をお願いいたします。後、コロナワクチンを接種していない人を責めたり、また詮索しないでください。今回は行事等が一切なく、このような状況の為、行事などはなくページ数が少なくなっている事をご了承ください。また行事などが再開できれば掲載していきますのでよろしく願いいたします。

栄養のコーナー

～日本人の食事摂取基準について～

みなさんに提供しているお食事のエネルギー量や塩分量は、とある基準値をもとに設定しております。何を基準に設定しているかご存知でしょうか？今回はみなさんのお食事について説明したいと思います。

* 日本人の食事摂取基準 *

「日本人の食事摂取基準」とは厚生労働大臣が定めているもので、国民の健康の保持・増進のために、摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものです。5年毎に新しくなり、現在は2020年版を使用しています。性別や年齢別にそれぞれの摂取基準が示されています。



みなさんに提供しているお食事のエネルギー量や塩分量、その他の栄養素量はこの「日本人の食事摂取基準」をもとに決めています



食塩については、食事摂取基準では男性7.5g未満、女性6.5g未満ととても低くなっています。ですが、これではかなり味が薄くなり食べにくいと思われるので、施設で提供しているお食事の塩分量は今年度は7.5g未満に設定しています。(献立によっては塩分量が7.5gを超えていることもあります。)



お漬物の量が増えると、塩分量がとても増えてしまいます。お漬物が好きな方はたくさんいらっしゃると思いますが、高血圧予防のためにも食べすぎには注意です。

血圧が高めの方には、汁物やお漬物の量を調節し、塩分量が6g未満になるようにしています。できる限り、みなさんの状態に合ったお食事を提供できるよう今後も献立をたてていきますね。



習様の投稿コーナー

潮騒しそざいの瀬戸は上げ潮若葉風
新樹光二人揃ってむかし唄
梅雨寒し長き廊下の非常口
ふる里は忘れ得ぬもの黍きびの風
夏霧のかくし忘れし山一つ
万緑に直立不動兵の墓
梅雨寒し今日もコロナで日が暮れる

あやめ

四・五階に燕雀巢餌運ぶ
食堂や梅雨生き生きと紫陽花葉
夕立に妻を追いかけて傘渡す
夕立にジーンズ街路足止まる
洗濯の香り漂う初夏朝
干潮に石上亀の甲羅干し

由加峠

日いちにち泉下近づく閑古鳥
半夏生照る照る坊主まだまだよ
(参考) 閑古鳥〓かつこう

泉下〓あの世

半夏生〓梅雨あけ

勝っちゃん



一言申し候

窓外の景色に目が行くのは
あまりにも暗い世相のせいだろうか
コロナ渦のせいにする気はないが
なにかおかしい。有効な手段を
講じているとは思えない。政府や
行政に腹立たしい思いをするのは
私だけではあるまい。

(補足) 人間は完全無欠ではない
間違える人だと考えるべきだ。

これから書きたいテーマです
私的意見です

- ◎ デイサービスのメリット
 - ◎ ポジティブとネガティブ
 - ◎ 男性脳と女性脳の相違
 - ◎ 寿命と余命
 - ◎ 最後の講義
 - ◎ 東大王
- 一人でも目を通して下されば
ありがたいです。

勝っちゃん



看護のコーナー

コロナワクチン予防接種、1回目が終わりました。
2回目については、日にちが決まり次第お伝えいたします。
2回の予防接種が終了してから2週間ほどで効果があるようですが
引き続き マスク着用・手洗い・アルコール消毒など
感染防止対策をお願いいたします。



令和3年

6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	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。