

のびのび

7月号

令和3年7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 7月のつぶやき～

いよいよ今月に東京オリンピックが開催されます。23日から8月8日までの17日間、日本の東京都で開催されます。新型コロナウイルス感染の世界的流行を受けて、2020年夏の開催日程から1年延期となり、開催年は変わりますが「東京2020」の名称に変更はないみたいです。そして今年に限って22日が海の日、23日がスポーツの日となり4連休になりました。皆さんはどのスポーツに興味ありますか？僕は暑いのが苦手なので、夏にスポーツはできません。今歩いて通勤していますが、7月からは車通勤にしようか悩み中です。皆様もこれから暑くなるので熱中症に気を付けて涼しい時間帯に散歩するなどしてください。現在岡山県ではコロナ感染者数が減少しており、少しずつ日常生活が戻りつつありますが、現段階では外食や娯楽施設の利用は認めていません。また入居者同士の部屋の行き来の際、マスクをしていない方がおられますが、食事中以外はマスクを着用してください。先月号でも書きましたが、ワクチンはコロナ感染しない薬ではないです。重症化を予防するものです。3密を避けて行動することは守って下さい。ケアハウスの行事再開については慎重に検討し、少しずつ解除していきたいと思います。

栄養のコーナー

～梅干献立～

暑さが厳しくなってきましたね。気温が高い日は我慢せず、エアコンをつけて熱中症に気を付けましょう。また、こまめな水分補給も忘れずに!

* 7月23日昼食の献立内容 *

- ・梅しらすご飯
- ・サバの梅おろしのせ
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・味噌汁

7月23日は主食と副食どちらにも梅干が使用されています。以前ののびのび新聞でも梅干の効果をご紹介させていただいたことがあります。改めて梅干の良さをお伝えしたいと思います!梅干は夏にぴったりの食材ですよ!

* 梅干の効果その1疲労回復効果 *

梅干の酸っぱさの理由はクエン酸やリンゴ酸が含まれているからです。このクエン酸やリンゴ酸は栄養素をスムーズにエネルギーに変える働きがあります。そのため、疲労回復効果や疲れにくい体へと変えてくれます。夏場は暑さで体力が落ちやすいですから、この効果は嬉しいですね。

* 梅干の効果その2食欲増進効果 *

梅干には自然と唾液を出す働きがあります。唾液には食欲を増進させてくれる働きがあります。また、食べ物の消化を助ける働きもあり胃腸の負担を和らげてくれます。厚いと食欲が低下しがちです。体力が落ちやすい夏こそしっかり栄養を摂るために食べるよう心がけましょう!

* 梅干の効果その3食中毒予防 *

梅干には、さらに殺菌効果もあります。胃や十二指腸潰瘍、胃がんの原因とされている細菌の増殖をお腹の中で抑制する効果があります。

* 梅干の効果その4ミネラル豊富 *

梅にはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。カルシウムは、骨を強くし骨粗鬆症を予防してくれます。また、鉄は貧血を予防してくれます。

朝顔の目覚むるばかり今日も晴

新緑に折目正しき医の白衣

村すべて青田となりて匂ひたつ

あじさいに見とれて用を忘れけり

後編となる人生や水中花

夏野行く私と影とそして雲

讃岐富士ありし彼方や朝霞かすみ

あやめ

六月末コロナ免疫できるはず

引き潮かみの上に餌撒き鯛釣れる

夕立にセブン駆け込み雨宿り

早朝に新聞読む手蚊が止る

無人島空より濃く夏の海

由加峠

「情けは人の為ならず」

誰もが知っていることわざですが

意外と間違っ覚えてる人が

多いです。この機会にしっかり理解

しましょう。

(知的生きかた文庫より)

勝っちゃん



【新入居者紹介】

1階に竹●正○様が
ご入居されました

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

岡山県緊急事態宣言は6月20日にて、解除されました。

6月21日～7月20日までは リバウンド防止強化期間にはいります。

- ・ 引き続き 3密回避
- ・ マスク着用
- ・ 手洗い、手指消毒および咳エチケット
- ・ 換気の遂行

みんなを守って感染リスクを 0 に近づけましょう。

令和3年

7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
				海の日	スポーツの日	
25	26	27	28	29	30	31

行事については只今検討中です。