

のびのび

8月号

令和3年8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

皆の願い事叶いますように



生活相談員 荒田勇樹 8月のつぶやき～

8月になり気温が上昇し通勤を徒歩でしている身では体重が2kgマイナスになり、汗をかきながら歩いています。朝は少し気温が低いのですがそれでも15分ほど歩くと汗が出ますので昼間なんて歩いていたらもっと痩せるんでしょうが、身が持たないので止めておきます。皆様もできれば朝涼しい時に歩くなどして熱中症に気を付けて下さい。色々な用事で皆様の部屋にいく事がありますが、エアコンをつけていない方がまだまだ居られます。昔と違って今はすごく暑いのでしっかりエアコンをつけて下さい。例年に比べマスクもしているので、しっかり水分補給をしていきましょう。さて、8月末までデルタ株注意期間が岡山で発令されました。まだまだ色々なウイルスがあるようですが、しっかり感染対策すれば大丈夫だと思います。いつまで続くのか正直しんどいと思います。例年では8月は王慈園夏祭りが開催されていましたが、今年も残念ながら中止することとなりました。コロナが少しでも落ち着いたらまた皆で盛り上げられる夏祭りをしたいと思います。

2021



お願い事叶えてよ～



健康が一番！



長生きします！



ここはええところ
じゃ～



7月7日は七夕です！星に願いを..



家族の幸せ
を願ってるよ！



短冊に
お願い事を
書きました！



コロナが終息し
ますように..



栄養のコーナー

～夏風邪を予防しましょう



毎日とても暑いですね。みなさん元気にお過ごしでしょうか？夏バテなどで夏は体力が落ちやすく、体調を崩しやすいです。今回は夏風邪予防に効果的な食品についてお伝えしたいと思います！

* 夏風邪の原因

風邪の原因の多くは「ウィルス」です。ウィルスは乾燥したところを好みます。夏はクーラーの風で鼻や咽喉の粘膜が乾燥しやすく、ウィルスを防御する力が低下してしまい風邪の症状が現れてきます。夏はさらに夏バテや食欲不振などで体力が落ちており、免疫力も低下しているため風邪が長引きやすいです。

* 夏風邪の予防

風邪の予防にはウィルスに対して抵抗力をつけることが大切です。バランスの良い食事を3食しっかりと食べて、体力をつけましょう。施設で提供している食事は、みなさまの健康を考えたバランスの良い食事となっています。ぜひ残さず食べて下さいね！



* 風邪の予防に役立つ栄養と食品

①**ビタミンC**・・・風邪に対する免疫力が付きまします。

ブロッコリーや小松菜などの野菜、ネーブルやキウイなどの果物に多く含まれています。

②**ビタミンB1**・・・疲労回復に効果的です。

豚肉やうなぎに多く含まれています。

③**ビタミンA**・・・鼻や咽喉の粘膜を保護します。

鶏肉レバーや豚肉レバー、うなぎに多く含まれています。また、ほうれん草や人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜にも含まれています。

④**たんぱく質**・・・基礎体力をつけ抵抗力を高めます。

肉類や魚介類、卵や大豆製品、乳製品に多く含まれています。



* その他に気をつけること

①**クーラーで部屋を冷やしすぎないようにしましょう。**

クーラーの風により、鼻や咽喉の粘膜が乾燥しやすくウィルスが付きやすくなります。また、部屋の外と中で温度差が大きすぎると体温調節が難しくなり、抵抗力が落ちてしまいます。クーラーの設定温度は27度～28度にしましょう。暑い夏にクーラーをつけずにいると熱中症や脱水症になってしまいますので、暑い日はつけましょう。

②**睡眠をしっかりととりましょう。**

睡眠は身体と心の疲れを癒してくれます。十分な睡眠をとりましょう。クーラーで身体を冷やしすぎると、体温を調節するために身体が働くため疲れてしまいます。寝る時もクーラーの温度は27度～28度に設定し、直接冷風が身体に当たらないようにしましょう。



皆様の投稿コーナー

ケアハウス朝顔並ぶ庭歩く

初夏の朝老いて若者超して行く

初夏の朝スキーの様に二本杖

コロナ渦や神社に祈願秋の風

お地蔵の今年少ないお賽銭

サギ草やお下げ髪よう清らかに

米寿来て残暑厳しく道険し

外暑く家に籠もりて秋を待つ

由加峠

山峡の夜は水色ちちろ鳴く

どくだみの花差してある喫茶店

よそ行きの言葉はいらず桃にする

カステラの砂糖ざらつく長崎忌

余命など知らぬが仏ちよんぎす

恋情は神にもありて虹二重

蝉しぐれ茶屋のわらじの反り加減

あやめ



こんにちは

「四当五落」言葉を知っていますか

専門家ではないので詳しい事は

知りません これは睡眠の話です

脳の老化 ボケない習慣 ど忘れ

増えた等注意したいものです

何事も意欲を持ってやりましょう

「川ながれ盆舟うかぶ蓮の花」

勝っちゃん



看護のコーナー

岡山県デルタ株注意期間

7月21日～8月31日

夏のマスクコード

- ・ 話すときは「マスク快話」
- ・ 食事の際は「マスク快食」
- ・ おうちでマスク

屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外して熱中症予防を！

★引き続き 3密回避 マスク着用 手洗い
感染防止にご協力お願いいたします。

令和3年

8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
山の日						
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※東京オリンピックの開催に伴い、2021年の祝日は例年と違います。