

# のびのび

9月号

令和3年9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 9月のつぶやき～

9月になりましたが日中はまだまだ冷房が必要な暑さです。熱中症で倒れては楽しい生活が送れません。しっかり冷房を付けて快適に過ごして下さい。暑さ寒さも彼岸までといわれるように、お彼岸を過ぎるとめっきり秋らしくなります。コロナ対策・熱中症対策をしっかり行い笑顔満開、元気に生活していきましょう。岡山など、新たに8つの道県に緊急事態宣言が発令されました。期限は、宣言が出ている 東京都などと同じ9月12日までです。いっこうに収まる気配がありませんが、コロナにかからないように皆さん対策をお願いします。8月には、焼きそばパーティや花火大会を少人数で行いましたが、どうでしたか？夏らしい雰囲気を感じて頂けたのではないかと思います。私は久しぶりに皆様と行事が出来て嬉しかったです。これから過ごしやすくなるので「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」を楽しみましょう。

# やきそばパーティー

今年も残念ながら王慈園夏祭りが中止となりました。  
特定入居者の皆様でやきそばを作って食べました！



料理するのは  
久しぶりだわ～



美味しいよ～



皆ですると楽しい～





# 花火大会



階を分けて密にならないように開催しました！

わ～  
綺麗ね～



懐かしいね～



浴衣姿が絵になるね～



線香花火は  
はかないねえ



# 栄養のコーナー

## ～脱水症を予防しましょう～

9月になっても、まだまだ暑い日が続きそうですね。こまめな水分摂取を心がけましょう。脱水は夏だけではなく、1年を通して注意が必要です。高齢になると、喉の渇きに対して鈍くなってしまいますので、積極的に摂るようにしましょう！

### \* 熱中症とは \*

熱中症とは、暑い場所に長時間いることで体温が上がり、発汗が多くなる等で体内の水分が減少して、体内の機能調節が上手くできなくなる病気です。めまいや頭痛、倦怠感や嘔気、意識障害などを引き起こします。

### \* 脱水症とは \*

脱水症とは、体内の水分が足りない状態のことを言います。脱水症になると口の渇きや倦怠感、めまいや意識障害などを引き起こします。症状は熱中症とほぼ同じです。脱水症を放っておくと熱中症や熱射病へ進行します。

### \* 熱中症や脱水症を予防するには \*

こまめな水分摂取が重要です。1日に必要な水分摂取量は1～2Lほどですが、一度に大量の水分を摂取するとお腹が冷えたり、満腹感で十分な食事ができなくなったり、さらに体内のバランスが崩れてしまうこともあります。起床時・食事前・食事中・就寝時などに1回150ml～200ml(コップ1杯程度)を摂取するようにしましょう。就寝前の摂取には、抵抗を感じる方がいるかもしれませんが就寝中は想像以上に汗をかいています。そのため、熱中症や脱水症は夜(就寝中)に起きることが少ないそうです。就寝前にも水分を摂取するようにしましょう。



こまめに水分を  
摂取するように  
しましょう！



## 皆様の投稿コーナー

夏場所横綱の綱白凛々し

親イチゴ孫に跡継秋植える

黒松の富士山如く剪定す

亡き友のフトウ棚下剪定す

日出前秋雲茜美しく

水くれと鉢のイチヨウが炎天下

土用丑朝梅干しに昼うなぎ

由加峠

コスモスに風のささやき母の唄

風は秋長き昭和の写真帳

山国の夜はみづいろ河鹿鳴く

夕映えや芯まで染めて万珠沙華

生きすぎしとまどひにあり秋の声

海からの風は気まぐれ瀬戸晚夏

秋暑し何時までつづくコロナ戦

あやめ

「人間が抱える矛盾について」

のびのびで鬼滅の刃ぬり絵がありました

ですが、経済効果がすごいので目通し

しました。冷酷極まりない鬼の累に対して

多くの人が嫌悪感抱くでしょう。

ところが累が人間だった時 親の愛の

深さ 累との悲しい運命に涙を流す

でしょう。この相矛盾した感情自体が

人間性であり、それを感じさせてくれる

「鬼滅の刃」すばらしい作品です。

夏ぶどう一粒ふくむとほほ落ちる

かきごおり頭がキーンと涼を呼ぶ

風吹けばチーンチロリン風鈴音

勝っちゃん

\*\*\*\*\*

締め切りは毎月二十五日まで

俳句・川柳など なんでも受付

事務所に提出して下さい

\*\*\*\*\*



## 看護のコーナー

### ～感染対策～

- ★ 正しいマスクの使用
  - ・鼻から顎までしっかり覆うように装着する
  - ・装着したら、むやみに触らない
- ★ 適切な手洗い、手の消毒
  - ・食事、トイレ、共用物を触る前、触った後
  - ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
  - ・家に帰ったとき
- ★ 体調管理、行動管理
  - ・十分な睡眠、栄養、適度な運動など自己の体調管理を行う
  - ・普段生活している家族以外と会うときにはマスク着用
  - ・屋外であっても人と接するときはマスクをする

令和3年

# 9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
	敬老の日			秋分の日		
26	27	28	29	30		

【新入居者紹介】  
1階に〇村〇〇エ様をご入居されました  
よろしくお願いたします。

