

のびのび

11月号

令和3年11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



[november-1788075_640.jpg \(640 × 359\) \(pixabay.com\)](https://pixabay.com/november-1788075_640.jpg)引用

生活相談員 荒田勇樹 11月のつぶやき～

空気が冷たく感じはじめるこの時期がやってきました。今月はいよいよ、各地で紅葉が見頃をむかえます。コロナ対策しながら少人数で紅葉ドライブに行きましょう。今回外出行事を開催するにあたり、職員一同何度も会議を重ね、今を逃すと外出できない、皆様に楽しんでもらいと思い決定いたしました。いままで不要不急の外出禁止、面会禁止、行事中止など皆様には我慢ばかりお願いしてきましたが、コロナウイルスも全国的に落ち着いてきたようなので、マスク着用、車内換気、大声をださないなどのルールを守っていただき、ドライブを楽しみましょう！また他の行事も少しずつ実施していきたいと思っています。今まで行った事がない行事も計画していますので楽しみにして頂きたいと思います。館内の換気ですが、10時と15時に30分間、廊下の窓と居室内の窓を開けて換気をお願いします。居室のエアコンで冷房から暖房へ切り替えができない方は事務所まで申し出て下さい！寒暖の差が激しいので着るものを調節してお風邪など召されませんように健康に気をつけてください。



喫茶ゑびす 再開しました



1テーブルに
3人までです！



「二刀流メジャーリーガー 大谷翔平選手を応援しよう！」

ホームラン数・打点・勝利数を予想するゲームを行いました！
たくさんの方が参加していただきました。3つともピッタリとあてた方が1名、
2つあてた方が1名おられました！



全部当たって
ビックリ！



おめでとう
ございます



ケアハウスの玄関にお花を植えました！



きれいな花だわ！



【植えたお花の紹介！】

- ①パンジー・・・手前にずらり並んでいます。紫・黄・赤・白とカラフルにしてみました。皆さんはどのお色が好きですか？
 - ②アリッサム・・・向かって右側にあります。かわいらしい白い小花がいっぱい咲きます。
 - ③もみじゼラニウム・・・その名の通りモミジが紅葉したのような葉っぱです。
 - ④シロタエギク・・・シルバーリーフ！葉の色が白くて美しいです！
 - ⑤ノースポール・・・小ぶりのマーガレットのような感じで 白い花びらと中央が黄色くてかわいいお花です。
- その他 紫のカラーリーフや、鉢植えにピンクのナデシコも植えています。これからの玄関をカラフルに飾ってくれると思いますのでお楽しみに～

栄養のコーナー

～血液サラサラを目指しましょう

気温がだんだんと低くなり、朝晩の寒さが辛く感じる季節になってきましたね。みなさん、体調管理はバッチリですか？手洗い、うがい、マスクで寒い季節も元気に過ごしましょうね！今月のテーマは「血液サラサラ」です。血液がドロドロだと身体に悪影響を及ぼします。健康のため、血液はサラサラを目指しましょう！

* 血液が「ドロドロ」状態とは？ *

「ドロドロ」状態とは、血液が血管を流れにくくなっている状態のことです。例えば、熱中症による脱水状態で血液の濃度が上がると、血液は流れにくくなり「ドロドロ」状態となります。この場合はこまめな水分摂取によって改善できます。他には、風邪をひいたときに血液の中にある白血球の働きにより、「ドロドロ」状態になります。こちらの場合は、風邪が治ると自然と改善します。

一番注意が必要な「ドロドロ」状態は、生活習慣により中性脂肪や悪玉コレステロールが増え、血管壁を狭くする状態です。血管が狭くなり、血流に悪影響を及ぼし「ドロドロ」状態になるのです。この「ドロドロ」状態を放っておくと、動脈硬化が起こり、命に関わる脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因となります。

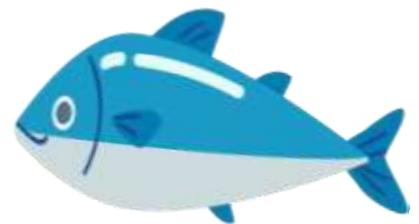
* 「ドロドロ」から「サラサラ」にするには？ *

まずは脱水状態を予防しましょう。こまめに水分を摂取し、血液の濃度が上がらないようにしましょう。食事に含まれる水分(食べ物や汁物)以外に大体1～1.5L/日程度、水分を摂りましょう。

さらに、青魚を食べることも「サラサラ」にする大事なポイントです！サバやイワシ、サンマ等の青魚にはDHAやEPAと言われる成分が豊富に含まれています。

DHAは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きや、中性脂肪を体内で作る働きを抑える働きがあります。またEPAには、血栓を溶かす働きや血管を拡げる働きがあります。

水分摂取と、青魚で血液サラサラを目指しましょう！施設で提供するお食事には、青魚が定期的に使用されています。残さず、ぜひ



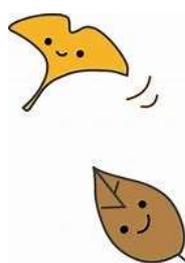
皆様の投稿コーナー

秋晴のロイヤルベンチ趣味交わす
紅葉の庭ゆつくりと穏やかに
古里の旅愁涼秋の大和川
秋の京舞妓魅せられ去り難し
敬老のつむぎタオルの封を切る

由加峠

神官の背広で歩く神無月
柿を買いほんのり甘き郷愁や
萬紅葉がんじがらめの垣根かな
一湾に小舟ひしめき天高し
冬夕焼西へ飛ぶものみな黒し
秋深し灯してみてもひとりかな
大らかに生きて冬木の力こぶ

あやめ



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

(ひとり言)

春宵一刻直千金

Nスベで最後の講義を放送してましたが
人間はやりたい事が出来ないままに
九十六%が死んでいます 何か感じる物が
ありますが 宇宙とは 生命とは
本屋に行きますがこういった類があまりない
解らなくてもスマホですぐに出ます
今の若人は活字離れが多いです このままの
ペースで行きますと(令和四十年頃)
かなり進化してるでしょう
先日スマホ教室へ行きましたが さっぱり
使いこなせません これでは宝の持ち腐れです

(早口言葉) 練習しましょう

*だぞぞど どぞぞだ

ゲンノシヨウコ
現の証拠 見かけた事ありますか
秋にかけ日当たりのよい道端に
咲いています

※ゲンノシヨウコとは

ゲンノシヨウコは古くから効能が
認められている薬草です。その効能の
高さからイシャイラスなどの
名前をもちます。



看護のコーナー

インフルエンザ予防接種が10月中旬から始まっています。
接種は終わりましたか？

まだの方は、早めに接種しましょう。

感染防止の為、手洗い・マスク着用など引き続きお願いします。

この冬は、コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時

流行が懸念されています。しっかりした感染予防対策に努めましょう。



令和3年

11月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					喫茶ゑびす P	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
					朝の体操 P	
21	22	23	24	25	26	27
				喫茶ゑびす P		
28	29	30				

今月は秋のドライブ！
児島鷺羽山方面、王子ヶ岳、深山公園に行きます！
日程は掲示板にて・・・

