

のびのび

5月号

令和4年5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 5月のつぶやき～

5月といえば 春から初夏に変わる良い季節です。そして5月で連想するのは、大型連休のゴールデンウィークや母の日、端午の節句 などがあります。新年度になり1ヵ月がたち、ケアハウスの中も変わりました。新入社員がケアハウスに二名来てくださいます。二人ともまだ一生懸命ですが、いつも皆様がやさしく話をしてくださったり優しく見守って応援してくださったりして頂き感謝でいっぱいです。引き続きやさしい目で見て頂きたいと思います。4月のお花見はどうでしたか？各地で桜が咲いており久しぶりの外出行事という事で皆様のたくさんの笑顔が見られてよかったです。ただ4月より県下のコロナ感染者状況も依然として増えており、まだまだ油断ができない状況ですのでしっかり手洗い・手指消毒・3密回避などの感染対策を実施して頂きたいと思います。また5月からも不定期ですが、行事を計画しています。皆様にしっかり楽しんで頂きたいと思います。多数問い合わせ頂いております面会に関してはコロナ感染者がまだまだ落ち着く気配がない為まだ解除はできません。どうしても必要な方は事前にお知らせ下さい。

お花見

琴浦町



美観地区



下城跡地



深山公園





看護のコーナー

健康的な生活とは？

健康的な生活を送ろうと思ったときには、どうすればよいでしょう？

健康を保つために必要な事柄は基本的に変わりません。規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動、しっかりとした休養。健康については、様々な事が言われていますが、毎日の生活習慣を整える事が健康的な生活への第一歩です。

また、心の健康を保つにも、やはり毎日の生活習慣を整える事が大切です。

ゆっくり風呂に入る、好きな音楽を聞くなど、ストレス発散方法は、個々であると思いますが、不規則な生活では、その時間を作る事も難しくなります。

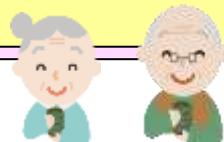
忙しくて時間がないという方も、いらっしゃるとは思いますが、やることの整理や予定を立てるなどして、自分なりの生活リズムを作り健康管理していくことが大切です。



栄養のコーナー

～お茶の効果について～

5月は新茶の季節ですね!普段から飲まれているお茶ですが、それの種類によって効果が変わってきます。今回はお茶の栄養について、お伝えしたいと思います!これからまた熱中症や脱水症状が心配になる季節がきますので、ぜひお茶選びの参考にしてみてください!



お茶の種類について

お茶には茶葉を原料とする緑茶やほうじ茶等と、大麦を原料とする麦茶があります。大きな違いとして、茶葉を原料とするお茶にはカテキンやタンニンが多く含まれており、麦茶にはそれらが含まれていません。麦茶にはアルキルピラジンと言われる成分が含まれています。

お茶の栄養について

・緑茶

緑茶にはポリフェノールの一種であるカテキン(タンニン)が含まれています。カテキンはお茶の苦み成分になるもので、効果としては殺菌効果があります。生魚を使用するお寿司屋さんで緑茶を提供するのは、この殺菌効果を利用するためです。

他にも、お茶の旨味成分であるテアニンには自律神経のはたらきを落ち着かせて、リラックス効果やそれによる睡眠の質の向上に期待ができます。

もう一つ、お茶に多く含まれる成分としてカフェインがあります。カフェインは既にご存知の方もいると思いますが、眠気を抑制する効果があります。

・ほうじ茶

ほうじ茶には緑茶同様にカテキンやテアニンが含まれています。

その他にピラジンといわれる成分が含まれており、リラックス効果や血流を良くする効果があります。

・麦茶

麦茶にはカリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。汗をかく暑い季節は、ミネラルが汗とともに体外へ出ていってしまいます。麦茶を飲み、出ていったミネラルを補いましょう。また、麦茶の原料である大麦には体を冷やす効果があります。これらのことから、暑い夏場には麦茶をおすすめします。



皆様の投稿コーナー

(先月号の続き) 会長 高橋 鼎

クラス会食後は薬の説明会
立ち上がり用事忘れてまた座る

無農薬こだわりながら薬漬

目薬を差すのになぜか口を開け
妖精と呼ばれた妻が妖怪に

少ないが満額払う散髪代

景色よりトイレが気になる観光地
厚化粧笑う亭主は薄毛症

カード増え暗証番号裏に書き

おやおやと年末ジャンボ組違ひ
冬眠の山を下りて餌探す
六十年店苦楽共別れ冬
食堂へ人を迎える桜かな
早春に初アンダーアーマー婦人見る
春日和バックスキンでお出掛けに
春が来て居宅リハビリ始まりて

由加峠

春霞どこまで祖谷の粉引唄
山青し町も元気で今日も晴
苺狩りそんな日もあり畑を見る
ドクターはお元気ですかハナミヅキ
麦青しなぜかカラスが黒すぎる
十字架はイエスの身丈風青し
聖五月今日を感謝でメとする

あやめ



(俳句)

世の習い榮枯盛衰桜散る
夏近し遠き青山かすみかな
春の風曲がりくねつた心地よさ
勝つちゃん



①数学の応用

必要条件と十分条件

三角比 $\cos \sin \tan$

指数 対数

方程式 グラフ 関数

根の公式 導関数

因数分解 $X^2 - 9 = (X+3)(X-3)$

三段論法 無理数 有理数

正の数 負の数 $10 \div (-2) = -5$

複素数ベクトル

実数 虚数

円と軌跡

微分積分

60年前の記憶ですので本当か

どうか定かではない

何事も挑戦しましょう

②数学の応用 例をあげますと

見える所は当たらない

見えない所は当たる

なぜどうして問い合わせ続けると

興味が勉強意欲が高まります

令和4年



5月のかレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
					朝の体操 P	
8	9	10	11	12	13	14
			朝の体操 P	喫茶ゑびす P		
15	16	17	18	19	20	21
			五目並べ大会 P	喫茶ゑびす P	朝の体操 P	
22	23	24	25	26	27	28
		ひょうたん		喫茶ゑびす P	朝の体操 P	
29	30	31				
	朝の体操 P					