

のびのび

7月号

令和4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



この写真の作成者 不明な作成者は [CC BY-SA](#) のライセンスを許諾されています

生活相談員 荒田勇樹 7月のつぶやき～

段々暑さが本格的になり30℃超える日が続いています。また今年の梅雨は雨量が少なく全国的に水不足が各地で懸念されているというのをニュースで見ました。ただ、梅雨時期に雨量が少ない時は夏にスゴイ量の雨が降るそうで災害に気を付けてというのもニュースで見ました。私は先日家の草むしりをしていた際に初めて熱中症にかかってしまいました。30分くらい作業をしていただけでめまいがして頭がフワフワして少し動けなくなったりしました。今迄かかった事がなかったので甘く見ていました。結構回復するのに時間がかかりました。連日ニュースでも報道されているので皆様も外に出る機会が多いと思いますが部屋の冷房を使用してしっかり水分を摂って熱中症対策をしてほしいと思います。また塩分を適度に取りのめたいです。7月には夕涼み会などを計画しています。皆様と一緒に花火を見て楽しい夏を過ごしたいと思います。

卓球大会

皆さん久しぶりの
卓球を楽しみました



張り切って
打つわよお



様に
なってる
でしょ?

えいっ!



経験者の
腕前を
見せてやる!



お～
飛んだ



こちらは座ってゆったいラリー

じゃがいも会の皆さんが
来園してくださいました



久しぶりの唄や踊りの披露に
皆さん感激されました



看護のコーナー

かくれ脱水症状に注意！

脱水症よりもさらに前の段階で症状を自覚しないまま対策が取れていない状態を指します。この時期に体がだるい・食欲がない・疲れやすいと感じたら、かくれ脱水の可能性があるので、水分補給をこまめに取り規則正しい食生活を送りましょう。

- ※ 手の甲の皮膚をつまんでみて、離した後につまんだ跡が3秒以上残る
- ※ 口の中がねばつき、食べ物を飲み込みにくい
- ※ 便秘気味

こんな症状が現れるようになったら、かくれ脱水を疑ってみましょう。

日に日に暑さを増すこの時期、特に健康に注意することは……

- ・規則正しい食生活
- ・エアコンによる暑さ対策
- ・こまめな水分補給

が基本となります。

栄養のコーナー

～うなぎで夏バテ予防!～



徐々に暑さが増してきており、熱中症や脱水症が心配な季節になってきました。外出時は帽子を被ったり、疲れたときは休憩を取ったり、水分をこまめに飲んで対策をしましょう!
今年の土用の丑の日は7/23です。うなぎを食べて暑い夏を乗り越えましょう!

?土用丑の日とは?

「土用」というのは、立春、立夏、立秋、立冬の前18日間のことを指します。そして、「丑の日」の丑は干支のことであり、12日に1度やって来ます。

つまり、「土用丑の日」とは夏の内にある1日だけを指すのではなく、春、夏、秋、冬、それぞれに存在しているということです。

夏の土用は、「う」の付く黒い食べ物を食べると縁起が良いとされており、うなぎはぴったりののですが、実はうなぎの旬は冬なのです。大昔、うなぎ商人が夏のうなぎの売れ行きを見て、「本日土用丑の日」とうなぎ屋の前に張り紙をしたことがきっかけだそうです。ちなみに、飛ぶようにうなぎが売れたのだそうですよ。

?うなぎの栄養?

うなぎはビタミンA、ビタミンB群、ビタミンE、ビタミンDが多く含まれています。ビタミンAは眼精疲労の回復や、皮膚を正常に保つ効果があります。ビタミンB群はエネルギーの生産に関わるもので、夏バテ予防に重要な働きをしてくれます。ビタミンEはアンチエイジング効果や血管の健康維持、ビタミンDは丈夫な骨や歯の形成に大きな働きがあります。

うなぎを食べて、夏バテを予防
しましょう!



皆様の投稿コーナー

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

締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい！



ふる里はお元気ですか青田風
七夕や文字を覚えし子の願ひ
彷彿と師の面影よ螢とぶ
在りし日の友の恋唄矢車の花
灯を消してドラマの余韻夏の月
咲き満ちて雨を愛しとりらの花
万緑や閑谷校の太柱

あやめ



小林一茶の生き方
やせ蛙負けるな一茶ここに有り
古池や蛙飛び込む水の音
ともかくも貴方任せの年の暮
紅奴割箸で穴に差して行く
アルプスの雪山解けて滝と成り
冬朝に境界線に立合せ
冬冷えの別れ挨拶終りけり

川柳

神様があの世に居るなら暮したい
長命はHDL・Cの多い人
(善玉コレステロール)

由加峠



投稿にあたり
テーマ・作品等何がいいだろうか 誤字脱字
間違いがないか下書きし何度も読み返します
何人が目通しするだろうか そんな事を考え
ながら 今はロイヤルだけに投稿してます

歳時記のある暮らし 二〇二二年 水無月
雨雲のもと紫陽花が美しく映えるころとなり
ました。黒南風（くろはえ）と呼ばれる暖かく
湿った風が梅雨をもたらします。

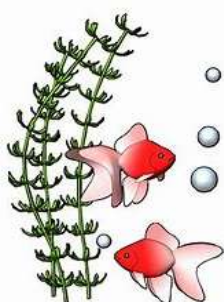
紫陽花や帷子時の薄浅黄
かたびらとき うすあさぎ
松尾芭蕉

衣替えのころの句です。江戸時代の武家社会で
年に四回あり期間も着る素材も厳格に定められ
ていました。人生一〇〇年ボーツとしたらチコ
ちゃんに叱られますよ。

(歳時記) より

ホタル舞う暗闇照らす乱舞渦

勝ちゃん



令和4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
			朝の体操 P	喫茶 P		
10	11	12	13	14	15	16
				喫茶 P	朝の体操 P	
17	18	19	20	21	22	23
			朝の体操 P	喫茶 P		
24	25	26	27	28	29	30
			朝の体操 P	喫茶 P		
31						

夕涼み会は掲示板にてお知らせいたします。お楽しみに～