

のびのび

8月号

令和4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



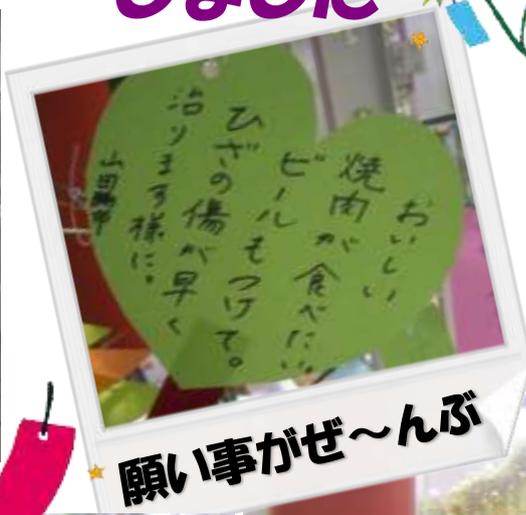
[この写真](#)の作成者 不明な作成者は [CC BY](#) のライセンスを許諾されています

生活相談員 荒田勇樹 8月のつぶやき～

8月になり暑さが厳しい季節になりました。梅雨時期にはあまり雨が降らず水不足が懸念されました。梅雨が明けてからまとまった雨が降り貯水量が少し増えました。水不足が続いていますので、節水にご協力下さい。さて8月といえば花火。先日児島で花火が上がりました。家族で見に行くつもりが忘れており見れずじまい。ケアハウスからも見れなかったのではないかと思います。そこで、ケアハウスでも花火を実施したいと思っています。ただコロナウイルスが猛威を振るっており過去最悪の感染状況です。一人一人のマスク・手指消毒などの感染対策をしながら楽しみましょう。食堂の開放時間を朝食は7時50分、昼食は11時50分、夕食は5時50分に変更しています。開放時間までの間ゆっくりとお部屋で過ごして頂きたいと思います。皆様が一齐に50分に下りて来られますと座る席がなくなることもありますので、皆様それぞれ混雑を避けて時間をずらしながら食堂に来て頂けるとありがたいです。

七夕

飾り付け
しました



叶いますように!

願い事がぜ～んぶ



喫茶えびす夏の新メニュー始まりました



私は
イチゴの
かき氷



アイス
冷たくて
おいし～

わたしも
食べたい



私は
おしゃれに
イチゴ
フローズン



皆様のご来店をお待ちしています



書道教室

漢字
書けるん？



今回は、夏らしい文字に挑戦しました



ロビーに展示して
いますので、
ご覧になってください



翔南高校からお花を贈呈して頂きました
ケアハウスの玄関外に植えていますので、ご覧になってください



看護のコーナー

★ 夏バテしない生活習慣を

- ・ 高温多湿が夏バテを招く
は 温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えていますが、近年
が 夏の初めから30度をこえる暑さが続くことに加えて高い湿度の為に、汗
気化しにくい事で体温調節が働きにくい状況になることが増えています。
- ・ 自律神経の乱れによる夏バテ
暑さ対策の為に冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い野外では
差に 大きな温度差があるため自律神経の機能が乱れやすくなります。温度
注意しましょう。
- ・ 睡眠
冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫をしましょう。
を.. 体を冷やしすぎると、起床時のだるさの原因につながる為、適度に調節

栄養のコーナー

～夏野菜で栄養満点!!



本格的に暑い季節が始まりましたね!!年齢を重ねると、皮膚の暑さを感じるセンサーが鈍くなり、暑さを感じづらくなるのだそうです。エアコンを使用し、適温を保つことが熱中症を予防する上で重要なことですよ!!

今回のテーマは「夏野菜」です。夏野菜は水分を多く含むものが多く、体を冷やしてくれる効果があります。夏野菜について詳しくお伝えしたいと思います!!

* 夏野菜の効果とは?? *

夏野菜には水分やカリウムを多く含むものが多く、汗をかいて不足しがちなそれらを補ってくれます。また、体の熱を逃がしてくれる効果もあります。

* 代表的な夏野菜の栄養素 *

・きゅうり

きゅうりには「栄養がない」というイメージをもたれやすいですが、夏にはぴったりの野菜なのです。その理由として、きゅうりは95%が水分でできており脱水症を引き起こしやすい夏には、水分補給の役割を担ってくれるのです!!

・茄子

茄子には「コリン」といわれる物質が含まれており、これは胃液の分泌を促すはたらきがあり、食欲を増進させてくれます。食欲不振に陥りやすい夏にはぜひ食べていただきたい野菜の1つです!!

・トマト

トマトには夏風邪予防に効果的なビタミンC、またカリウムや食物繊維が多く含まれています。風邪は冬にひきやすいですが、高温多湿を好むウィルスにより夏場にも風邪が流行ることがあります。その予防のために、ビタミンCが豊富に含まれたトマトは夏におすすめなのです!!



皆様の投稿コーナー

カラス鳴く朝から暑い声で鳴く
緑蔭に聞き役として座りけり
種なしの西瓜は淋し二つ割り
木もれ日の中を歩みて蝉しぐれ
海からの風は気まぐれ瀬戸晩夏
子を連れてそんな日もあり上げ花火
秋を待つ毎日同じ事をして

あやめ

梅雨晴間空より濃くアジサイか
梅雨小雨親子スズメが虫追って
マスクしてハツチヨウ見んと列開ける
満潮に夏波低く船早く
ベランダに打水初発バス南
ベランダに水金蚕が起きられず
運命はどうにもならぬ神守る

由加峠



(歳時記のある暮らし) 二〇二二年文月

風が熱気を運んでくるころとなりました

皆様おすこやかに過ごしてでしょうか

私も色々悩みこの時期に少し体調を崩しました

年齢は重ねてもトキメキを心に持たたいものです

七月梅雨の黒雲が去り、真つ白な雲が空にかかるころ

白南風(しらはえ)と言う南風がそよ吹き本格的な

夏がはじまります。朝顔を愛でながら海・山・納涼や

夏祭りに活気があふれます

俳句

パチパチと線香花火あっけなく

盆踊り浴衣で涼む祭かな

年を取るということ

元気で生きよう!

「早いもので一年の半分がもう済みました」

だんだん「あの世」へ行く日が近づいている

わけです。動物は死に対する恐怖はありません

人間だけにあります。人間として生まれたから

にはどうしても避けられない「生・老・病・死

仏教用語の四苦八苦の内の四苦です

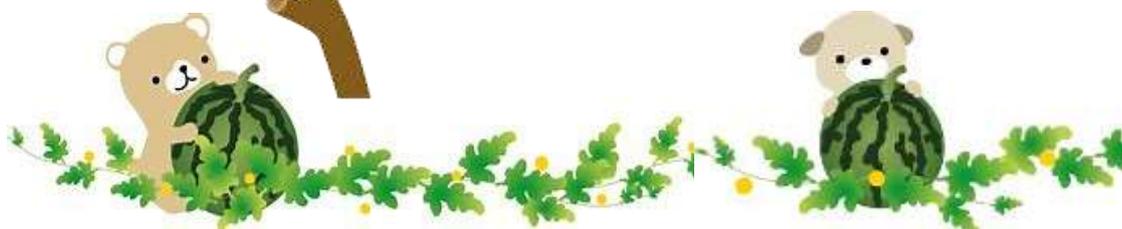
興味のある人は残りの四苦は調べて下さい

人に教えてもらおうと頭に残りません

勝ちゃん

締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい!

など
紙手紙・川柳・俳句
あなたの作品を大募集!
どしどしご応募下さい



令和4年

8月のカレンダー



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

【新入居者紹介】

3階〇〇代様 5階〇高み〇〇様
ご入居されました。よろしく申し上げます！

