

のびのび

9月号

令和4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～

8月は皆様のご存じの通りコロナ感染をしてしまい、ご心配とご迷惑をお掛けしました。コロナで発熱した時より後の方がしんどいです。自分自身感染しないよう気を付けて生活していたつもりでしたが、抗原検査で陽性反応が出た時には愕然としました。今まで何度も皆様にコロナ感染に気を付けるように言ってきた自分が感染してしまい申し訳ない気持ちでいっぱいです。今後も今まで以上に感染予防を徹底していく所存です。どうぞ皆様も引き続き手洗い・うがい・マスク着用・手指消毒の実施をお願いします。さて、9月になりました。少し過ごしやすくなる季節です。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。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、秋祭り等いろいろありますね。ご好評をいただいております季節のフルーツの提供ですが、9月はマスカットを提供する予定です。どうぞお楽しみに！

先月号でお伝えした、翔南高校から頂いたお花が
きれいに咲いていますよ



筒の中にお金を
入れた銭太鼓♪

祝

誕生日のお祝いをしました



これからもお元気で
心穏やかに過ごしてください



景品
もらったよ



行事に参加して
ポイントカードを
いっぱいにしてよう!

スタンプがいっぱいになった方は、
事務所までお申し出ください。



看護のコーナー

新型コロナワクチン4回目接種

感染症の重症化予防のため接種をしましょう

★ 感染対策の徹底

- ・日頃からのマスク着用
- ・目・鼻・口を守り手指消毒を行うことが感染拡大の防止に有効
- ・換気
- ・食事時の密を徹底して回避する

ワクチン接種済みであっても感染リスクを完全に予防することは出来
事を十分に認識し引き続き感染対策をお願いいたします。

栄養のコーナー

～こまめに水分摂取を!!～

まだまだ暑い日があり、熱中症や脱水症には引き続き注意が必要です
ね!! 室内で過ごされているときも、こまめに水分摂取はされています
か??

今回は水分摂取におすすめの飲み物について、お伝えしたいと思います

* 水分補給に適した飲み物とは?? *

・水

汗には水分以外にもミネラルが含まれているため、水だけの補給では体内のバランスが崩れてしまいます。スーパーやコンビニにあるミネラルウォーターであれば、ミネラルも含まれているため、おすすめです!!



・ジュース

糖分が多く含まれているので、飲みすぎると血糖値が上がったり、肥満にもつながります。また、空腹を感じにくくなるため、十分な食事ができず食欲不振の原因になります。

・スポーツドリンク

ミネラルは含まれていますが、ジュースと同じく糖分が多く含まれているので飲みすぎには注意が必要です!!



・コーヒー、紅茶

利尿作用があるので、補給した水分を体外へ出してしまいます。水分補給には適していません。



・麦茶

麦茶には体を冷やしてくれる効果があります。また、緑茶やウーロン茶には利尿作用のあるカフェインが含まれていますが、麦茶には含まれていません。暑い時期の水分補給にぴったりの飲み物です!!



皆様の投稿コーナー

初秋の五指を浸せり忘れ潮
万寿沙華赤く咲いても愛されず
菽寺の昼を灯してきつね雨
月の濤寄せて碎けて佐渡おけき
風は秋昨日と同じ人と居て
ベランダに鳩の足あと夏終る
秋暑し何時までつづくコロナ戦

あやめ

熊蟬の夏の終りを告げ死ぬる
風鈴を四つ釣り音がドレミファ
秋朝に老女三人ついてくる
初秋朝アラム止めて又眠る
秋待ちて黒松根張表出す
一越すとクレアチニン(腎臓)は戻れない
他人物全く無欲我慢無し
小鳥にはジジ集まれピー警戒
太陽の光もらいてひまわりも

由加峠

ももつち

(歳時記のある暮らし) 二〇二二年 葉月

蝉時雨が降り注ぐ候となりました

皆様おすこやかに過ごしてでしょうか

猛暑や熱帯夜が続き体力を奪われ気力が衰えがちでホ

涼の取り方を工夫して夏の風情を楽しみましょう

涼衣で夕涼み澄んだ音色で風を感じる風鈴竹葦などの

自然素材 すだれやよしずは遮光しながら風を

取り込みます 霧吹きで水を吹きかけると風の涼し

が増します 水で涼を感じるのも夏ならではの

睡蓮鉢のメダカや水草たつぷりの水で冷やした

素麺などは目で涼を感じます 朝夕玄関先やベランダ

に打水をすると気化熱の働きで周囲の温度が下がり

水を打った場所の気圧が上がって空気が流れ風が

生まれます

大暑から始まった八月は立秋を経て秋の気配が漂う

処暑へと季節が進みます 寒蟬が鳴きはじめたら

夏も終盤 朝晩の暑さが徐々にやわらいでいきま

厳しい残暑はまだまだ続きますが

お元気で夏を乗り越えましょう

勝ちちゃん

締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい！

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

令和4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
	喫茶ゑびす P		体操 P			
11	12	13	14	15	16	17
	喫茶ゑびす P		体操 P			
18	19	20	21	22	23	24
		体操 P				
25	26	27	28	29	30	
			体操 P	喫茶ゑびす P		

行事に参加してポイントをためて下さい。
素敵な景品をご用意しております！

