

# のびのび

10月号

令和4年10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 10月のつぶやき～

お彼岸を過ぎて一気に涼くなったかと思えば、また暑さがぶり返したりしています。寒暖の差が激しいので、皆様体調を崩されないよう気をつけてください。10月といえばスポーツの秋。運動の為去年は歩いて通勤していましたが、今年は全く歩いていません。一時期6キロ位やせましたが段々と元の体重に戻りつつあります。去年は秋晴れの下ゴルフをして爽快でした。広々とした大自然の中で体を動かすのは本当に気持ちいいです。今年もゴルフの機会があるので楽しく体を動かして少しでもやせられたら、そしてスコアも更新できたら、と思います。皆様も何か目標を持って体を動かして健康で長生きしていただきたいと思います。また、今年は3年ぶりとなる鴻八幡宮の秋祭りがコロナ感染対策をしながら例年より時短で開催されます。しゃぎり(笛や太鼓による祭囃子)の音を奏でながら、各地区のだんじりが王慈園中庭にも来られますので、皆様元気をもらいましょう。

敬老の日の  
お祝いをしました



敬老の日にタオルプレゼント  
させて頂きました!

これを  
食べる  
もんか?



いつも  
ありがとう



長生き  
しまーす



9月に誕生日を  
迎えられた方のお祝い



暑い夏が終わり、気持ちの  
良い秋の風を感じに散歩へ



おやつが  
欲しい

イエ～イ



やっぱり  
外は  
最高!



すっかい  
秋ですわね



## 看護のコーナー

～インフルエンザが流行する前にワクチン接種をしましょう～

インフルエンザワクチンを接種して約2週間後から効果が出て、  
持続期間は約5か月です。ワクチンを接種してもインフルエンザにかかる  
場合もありますが重症化しにくいとされています。

※ 急な発熱と咳があって、これに ①のどの痛み ②筋肉痛 ③関節痛  
これらが伴えばインフルエンザが疑われます。

この他、腹痛・嘔吐・下痢などを伴う場合や高齢者では、明らかな症状が  
ないがグッタリしているという場合もあります。

これらの症状は、コロナ感染や普通の風邪とよく似ているため  
症状があれば、まずご報告をお願いします。

その後の対応に関しては、病院受診など適切な対応をとって  
いきたいと思っております。



# 栄養のコーナー

～コレステロール値に気をつけましょう!～

朝晩が肌寒くなり、秋を感じる時期となりました。秋と言えば、「食欲の秋」ですね!暑い夏を過ごし少し夏バテ気味だった方も、徐々に食欲が戻ってきているのではないのでしょうか?食事をおいしく感じる一方、食べ過ぎによる健康への影響も気になるところです。

今回は気にしている方も多いと思われるコレステロールについて、お伝えしたいと思います。



## ～コレステロールとは?～

コレステロールは体内にある脂肪分のひとつで、悪いものと思われやすいですが、実はホルモンや代謝に関わる大切なものです。

血液には、コレステロール(HDLコレステロール、LDLコレステロール)と中性脂肪があり、それぞれ基準値があります。その基準値を外れると、「脂質異常症」となり動脈硬化や脳出血のリスクが高まります。



## ～脂質異常症を食事で予防、改善するには?～

大切なのは食事の「量」と「質」です!主食(米や麺、パン等)と主菜(メインとなるおかず)、副菜(野菜を主とする小鉢)をバランス良く食べることが重要です。

### \* 食事のポイント! \*

・大豆製品や野菜、海藻類など食物繊維を多く含まれる食品を食べましょう!

食物繊維にはコレステロールの吸収を穏やかにしてくれるはたらきがあります。野菜を苦手とされる方がおられますが、しっかりと食べましょう!

また、みなさんは「大豆ミート」といわれる食品をご存じですか?これは大豆を100%使用し、大豆の油分を搾油して加工したもので、「ミート」がつくようにお肉の風味にそっくりな食品です!施設でも献立に使用しています!大豆ミートは、大豆の栄養素をほぼそのまま摂取できて、しかもコレステロールフリーであるところが魅力です!

・青魚に含まれるDHA、EPAを摂取しましょう!

DHA、EPAは青魚に多く含まれているもので、血液をサラサラにし、血液中の脂質バランスを整えてくれるはたらきがあります。



# 皆様の投稿コーナー

色鳥に童話のような夕日さす

竹林のこぼれ日を行く神の留守

秋蝶のふわり念珠の置きどころ

日矢射して深山里山初紅葉

穂芒の揺れて日を恋ふ風盆地

曼珠沙華もつれ清張ミステリー

きらめきし海どこまでも秋惜しむ

あやめ

炎天下白色フジョー誰が乗る

お風呂場へ人を迎えるあじさい花<sup>か</sup>

十三夜小川に映す夜明迄

布施市から大東市へと里の秋

戦争は女の顔をしていない

トランプの泣いている様キングかな

ウクライナ世界の民主主義どこへ

由加峠

涼しさに気持ホッコリ秋の空

ももつち

人生を習ふ

老ての後は一日を以て十日として日々に楽しむべし

常に日をおしみて一日もあだに暮らすべからず

世の中の人のありさまわが心になはずとも

凡人なればさこそあらめと思ひてわが子弟をはじめ

人の過悪をなだめゆるしてとがむべからず

いかりうらむべからず

またわが身不幸にして福うすく人われに對して

横逆なるもうき世のならひかかくこそあらめと思ひか

かくこそあらめと思ひひ 天命をやすんじて

うれふべからず つねに楽しみて日を送るべし

人をうらみいかり身をうれひなげきて心をくるしめ

楽しまずしてむなしく過ぬるは愚かなりと云うべし

たとひ家まどしく幸なくしてもうえて死ぬとも

死ぬる時まで楽しみて過ごすべし 貧しきとて

人にむさぼりもとめ不義にして命をおしむべからず

(身に覚えがありますか)

\*スーパード行くもサイフ忘れて買わずじまい

\*トイレに間に合わずパンツ汚す

\*バス乗るも降り方わからず終点まで

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

# 10月のカレンダー



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

## 【新入居者紹介】

4階岡〇〇様、5階〇中〇〇子様をご入居されました。よろしくお願いいたします。  
す。

※鴻八幡宮の秋祭りが開催され、王慈園中庭にだんじりが来ます！お楽しみ  
に！