

のびのび

11月号

令和4年11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](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) のライセンスを許諾されています

生活相談員 荒田勇樹 11月のつぶやき～

段々肌寒くなって冬の訪れを感じる今日この頃です。冬になると中々外に出たくなり、コタツにこもってしまいます。我が家ではコタツを先日から出しています。皆様はお部屋でどのように、お過ごしでしょうか？暖房の効いた部屋におられ、テレビなどを観て過ごされていると思います。ただ、部屋から出ないと運動不足になり、どんどん体力が低下してしまいます。日が昇っている時に、少し散歩すると身体も心も元気になります。さて、10月には秋の例大祭が3年ぶりに開催されました。いつ見ても圧倒される雰囲気があり、太鼓や笛のしゃぎりの音色を聴くと元気が出ます。3年ぶりですので、初めて見られた方もおられたと思います。このままコロナが少しでも落ちついて、来年も見られたらいいですね。11月に入り今年も後2ヶ月。あっという間です。一年前の、のびのび新聞を見ていると、去年はコロナ禍で、色々世の中自粛していた時期でした。現在は、屋外でのマスク外しなど規制が少しずつ緩和されていますが、ケアハウス内では基本的にマスク着用を、継続してお願いしたいと思います。面会制限も継続いたしますのでご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。またインフルエンザが流行する時期でもありますので、手洗い・うがいもしっかりお願いしたいと思います。随時、インフルエンザの予防接種もしていきます。



秋祭り

鴻八幡宮例大祭が
3年振りに開催されました



賑やか
じゃな〜

王慈園にもだんじりが
来てくださり、皆さんで
見学させてもらいました



来年も
見られ
ますように

花の植え替えをしました

私は
見るだけ

ビオラ
植えるよ



外出の際には、
玄関横を是非
ご覧になってください

パンジー
きれいね



看護のコーナー

～ノロウイルス～

ノロウイルス感染症は1年を通じて発生しますが特に11月～3月頃よく発生します。この時期に激しい嘔吐、水様下痢などの症状があれば「ノロウイルス感染かも？」と早く気づいて対応する事が大切です。

★感染、もしくは疑いがある場合

隔離し吐物は広範囲に消毒(次亜塩素酸)し換気を十分に行う。

下痢、嘔吐、腹痛、発熱など症状が治まっても、4週間程度は排便内に多くのウイルスが見つかる事もあり、注意必要。

★制限期間は、嘔吐、下痢症状が軽快し48時間経過するまで!

※インフルエンザ予防接種は、お早めに……



～栄養のコーナー～

～麦ごはんの効果について～

今回のテーマは「麦ごはん」です！施設では、定期的に麦ごはんを提供しておりますが、みなさん食べられていますか？麦ごはんには体に嬉しい効果がたくさんあります！健康だけでなく、美容にも効果のある麦ごはん、ぜひみなさん食べてくださいね！

麦ごはんの効果について

・整腸作用

整腸作用のある食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。水溶性食物繊維は腸自体の動きに作用し、不溶性食物繊維は便のかさを増やす作用があります。現代の食事は食物繊維が不足しやすい傾向にありますが、麦にはこの2種類の食物繊維がどちらも含まれています！

・生活習慣病予防

代表的な生活習慣病である糖尿病や脂質異常症、動脈硬化の予防に麦ごはんは効果があります。麦には血糖値の上昇を抑制してくれる働きや、血中のコレステロールを体外へ排出してくれる働きがあります！

・美容効果

麦ごはんには美容に欠かせないビタミンやミネラルが豊富に含まれています。細胞の老化防止に効果があり、シワやシミ、たるみを防いでくれます！



もうすぐ5歳になる娘は現在、美容について大変熱心に勉強中。アイシャドウやチーク、リップにネイルと出かける前の準備は私と同じくらいの時間をかけています。

そんな娘のために、家で麦ごはんを炊いてあげたいと思います。

皆様の投稿コーナー

雲流れ友の恋唄矢車の花

首木偶を並べて阿波の冬はじめ

海きらら干大根の曲がりよう

黄落の吹き溜る径ゴツホ展

秋天を真二つにして飛行雲

哀憐のいろかも知れず冬の虹

湯加減や十一月の丸い月

あやめ

秋朝に化粧ブンブン越して去る

カノコユリ日陰に咲いて淑女様

銀行に霜の峠を越して来し

二切の夕張メロン二度おいし

(川柳)

社会には正解無くて人の道

長命は両親感謝日一日

お地蔵にご縁ある様五円置く

由加峠

秋の空気持もさむくドライブへ

ももっち

(歳時記のある暮らし)

二〇二二年 霜月

紅葉は春のように新しい命が増えるのとは違い
枯れ行く姿なので侘しきもあります

自然の感じ方に幅があるのは趣のあることです

月の満ち欠け暮れ行く夕日枯れ行く紅葉に

美を見い出すのは時がもたらす荒廃の中に

美を感じる心があるからでしょうか

日本の感性の一つに「わびさび」があります

「わびさび」の侘ぶという動詞は気落ちする

悲観するという気持ちを表し「寂(さび)」とは

古びて趣が出るといふ美意識を表します

枯葉のことを照葉と呼び自然に枯れていく姿を

美とする感性が息づいています 老いや衰えの

時期を明るく受け取りたいものです ひと雨ごとに

気温が下がり季節が進みます

皆様のご健康をお祈り申しあげます

(短歌)

わびさびの命もたらす境内が

つつましやかに鐘ひびかせる

昔風がまん重ねて今がある

先が見えないあゝ日本丸

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

11月カレンダー



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

喫茶ゑびすでは冬限定メニュー ぜんざい・甘酒 をはじめます！
皆様お越してください！