

のびのび

12月号

令和4年12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 12月のつぶやき～

早いもので今年も締めくくりの時期になりました。皆様にとって今年はどうな年でしたか？新型コロナの感染はいまだおさまらず、第8波と続いています。引き続き換気・手洗い・うがい・密を避けて生活してください。さて4年に1度のサッカーワールドカップがカタールで開催されています。日本は格上のドイツに勝ちました。前半で点を取られるまでは見ていましたが、日本が点を取って逆転した歴史的瞬間は見逃してしまいました。速報で知ったのですごく残念でした。皆様は見られましたか？その後2戦目でコスタリカに惜敗してしまいましたが、3戦目の強豪スペイン戦は積極的に攻めて勝ち点を取りに行き、ぜひとも決勝リーグに残ってほしいものです。みんなで応援しましょう！

さて、来年は卯年です。卯年は「卯」という字は左右に開かれた門の形から出来たと言われており、閉じていた門が開き「とび出る」という意味があるとされています。また、祭りごとの際に生贄として捧げる肉を2つに裂いた形から出来たとされ「分ける(区切る)」という意味を持つ説もあります。このように「とび出る」や「分ける」という意味から、卯年は「飛躍する」年や時代の区切り、「契機になる」年と言われたりします。来年は皆様と一緒に飛躍していきたいと思えます。

冬限定
メニューが
始まったよ



甘酒で
ホッと
一息♪



焼き芋のイラストは
イメージです。
メニューにはありません。

ぜんざい
甘くて
おいしいよ



米寿のお祝いに、倉敷市から贈り物が届きました



おめでとう!



目指せ
卒寿!



お体を大切に、これからも
お元気で過ごしてください。



看護のコーナー

12月に入り朝・夕の冷え込みが厳しくなり、空気も一段と乾燥してきました。体調管理が難しい寒い季節は、栄養管理に加え乾燥に対する注意も必要です。

空気が乾燥すると、気道粘膜の防護機能が低下しインフルエンザや感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、適切な湿度を保つことも効果的です。

そして、栄養・休養を、しっかりと規則正しい生活を心がけることが感染リスクを遠ざけるうえでは重要です。

あわせて、水分補給もしっかりお願いします。

夏場に比べ、どうしても少なくなりますが、とても大事な事です。

元気で新年を迎えましょう



～栄養のコーナー～



～冬もこまめな水分摂取を!～



徐々に寒くなり、体調を崩しやすい時期になりましたね。風邪やインフルエンザも心配な季節なので、体調の変化には気をつけましょうね!

今月のテーマは「水分摂取」です。水分摂取は暑い夏だけではなく、暖房を使う冬も大切です。水分摂取は風邪の予防にも効果がありますので、しっかり摂取しましょう!

* 冬に水分摂取が大切な理由とは? *

食事に含まれる水分を除き、人は1日に約1Lの水分を摂取する必要がありますとされています。暑い夏は汗をかくことで喉の渇きを感じやすいですが、冬は汗ではなく空気の乾燥によって皮膚や呼吸から水分が失われます。そのため、夏に比べて喉の渇きを感じづらく、気づかないうちに脱水状態になっています。脱水状態を予防するために、こまめに水分を摂取することが大切です。

* 水分摂取で風邪を予防できるの? *

風邪の原因となる菌やウイルスは乾燥しているところに付着しやすいです。喉や鼻の粘膜が乾燥していると、そこへ菌やウイルスが付着し風邪をひくことになります。水分を摂取し、体内を潤しておきましょう。

* 飲むタイミングや飲む量はどれくらい? *

コップ1杯(約150～200ml)の水やお茶を、1日5～6杯を目標に摂取しましょう。最初は中々飲めないかもしれませんが、習慣化すると難しくはありませんよ。トイレが近くなるからと、水分摂取を遠慮する方がいますが、水分摂取には体内の不要なものを体外へ排出してくれる役割があります。血圧が高めな方は水分摂取によって、体内の余分なナトリウムを排出したり、女性にはアンチエイジングの効果もありますよ。

皆様の投稿コーナー

冬晴れや歩く為なる足二本
霧晴れて沖の一隻動き始む

野仏の並びし畦や菊日和

晩秋の島の灯遠くまた、きぬ

それなりの生活くらしに順れて十二月

ふところは温し焼いも一つあり

医食住感謝をのせて除夜を聴く

あやめ

白鳥の名を聞く十三夜

コスモスの波泣きたくて綺麗です

葉の水にカタツムリ枝移動する

槍ヶ岳日の出光りと雲の景

神主の護摩焚く炎激しさよ

昔人暑さ寒さも彼岸迄

ロイヤルに茶寿の閑所やって来る

由加峠

クリスマスプレゼントにと針仕事

ももっち

「大丈夫ですか？」

喫茶店でお茶を飲んでいたら ウェイトレスから

「お水大丈夫ですか」と聞かれて 思わずグラスの

中に何か変な物が入っているのかと ドキッと

してしまった ウェイトレスは「水をお注ぎしま

しょうか」のつもりで言ったのでしよう

「幾多の恩」

右も左も分らずに夢を抱いていたあの時代 しっか

やれよと力を貸してくれた人「幾多の恩」に助けら

生きてきた。熱い心をもつて夢の花道かけぬけた

浮かれすぎたら突き落される

「幾多の恩」に守られて生きてきた

命もやしてどこまでも決めた心はかわらない

受けた恩は忘れちゃならぬ

(俳句)

寒雀集う仲間が合図して

赤蜻蛉すいすいと行く気持ちよく

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



12月カレンダー



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

クリスマス会は 昼食に特別メニューを提供いたします。ささやかなプレゼントもありますのでお楽しみに～