

のびのび

新春号

令和5年1月1日発行

ケアハウス 株式会社

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

あけましておめでとうございませう

副施設長 高橋聖子



卯

謹んで新年のお慶びを申し上げます。昨年は皆様にとりましてどのような一年だったでしょうか。ケアハウスでもコロナ感染拡大の影響を大きく受けた一年でした。今年は徐々に感染状況が好転し、コロナをそれほど恐れる必要がなくなることを願います。さて、今年卯年です。ね。うさぎはピョンピョンと力強く飛び跳ねるので、「飛躍」や「向上」、「躍進」のイメージがあります。今年の卯年はこれまでコロナの影響を受けた数年間から大きく「飛躍」し、ケアハウスで皆様の生活が大きく「向上」し、皆様お一人おひとりが、そして職員一人ひとりが大きく「躍進」する年になってほしいと切に願います。ケアハウスでも、今年を大きな変革の年と位置づけ、皆様のご意見にもしっかりと耳を傾けながら、さまざまな新しいことにも果敢に挑戦していきたくと思います。今年が皆様にとりまして笑顔と希望に満ちあふれる年となりましますように職員一同全力で支援助けてまいります。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



クリスマス★忘年会



豪華な食事を皆さんで
いただきました。



食事後の後は
クリスマスプレゼント♪



避難訓練を実施しました。
参加して下さい下さるご入居者様、
ありがとうございました。



看護のコーナー

～新年から始める健康生活～

毎日の運動、睡眠、食事は健康な体づくりの基本です。

新年の始まりとともに、日頃の健康生活を見直しましょう。



(運動) 冬は夏に比べて基礎代謝が上がりやすく、運動による効果も高くなります。寒い冬こそ運動をして体力をつけましょう。

(睡眠) 快眠には16℃～19℃程度に保つのがいいようです。
また、手足を温めると寝つきが良くなります。

(食事) 冬は免疫力が低下しやすく、体調を崩しやすくなります。ビタミン、ミネラルが不足しないようバランスの良い食事を心がけましょう。



～栄養のコーナー～

～おせち料理について～



新年、明けましておめでとうございます。本年も、みなさまが元気に過ごせますよう、おいしい食事を日清の方々とともに考えてまいります。2023年もよろしくお願いいたします！

新年1回目はおせち料理についてです。それぞれの料理にどのような意味が込められているのでしょうか？

* おせち料理に込められた意味とは？ *

・数の子

ニシンの子ともである数の子は、たまごの数が多いいことから子孫繁栄を願う縁起物であるとされています。



・かまぼこ

紅白、または松竹梅の柄などで新年のお祝いを表します。飾り切りで鶴や松などの縁起物をかたどることもあります。赤色は魔除け、白色は清浄の意味も込められています。



・黒豆

邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどまめに勤勉に働けるようにとの願いが込められています。



・伊達巻

形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められています。



・昆布巻き

「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起物とされています。また「子生」と書いて子孫繁栄の願いも込められています。



皆様の投稿コーナー



初春や何はともあれお目出たし
冬ざくら背中丸き者同志

語らねば心とどかず寒雀

初日射す神の山より町明くる

鯛焼のはみ出す餡こ春隣り

風花やコンビニまでの二三分

この顔で今年も勝負初鏡

あやめ

寒く成り冬の仕度の年の暮

部屋冷えの曇りガラスを拭いて見る

元旦の御神酒下りのおいしさよ

元旦の同じ顔ぶれ挨拶を

新年の長二男との話合い

川柳

空海が今日の貴方の運勢は

妻亡くし愛別離苦と誰言つた

由加峠

去年こぞ今年前ことしへ前にと進むのみ

獅子舞が福を呼ぶ家あちこちに

勝ちちゃん

「歳時記のある暮らし」（師走から睦月にかけて）

毎日時計を見て時間を意識しながら暮らしていますが 普段とは

ちがう時の流れを感じます 正月事始め 納めの観音 羽子板市

終い弘法と行事が目白押し 流行語大賞 今年の漢字で一年を

振り返り時間が過ぎていくのが年の瀬の風物詩かもしれません

二十二日は冬至 この日にカボチャを食べると風邪や中風に

ならないといわれています 柚子湯に入って一年の心身の疲れを

とります 太陽の力が一番弱まる冬至を境に再び力が甦ること

から一陽来復ともいいます 良くない事が続いても明日からは

良いことがやって来る そんな希望を感じます

新しい年の幸せを願って心の煩惱を祓う除夜の鐘 諸説あり

ますが人に迷いを与える感覚のもとになる六つの根元 眼・耳・

鼻・舌・身・意 人間の感情を示す好・悪・平の三つ きれい

汚いを示す浄・染の二つ 前世・今世・来世を表す三世

これらを乗算すると六×三×二×三＝百八になることから

煩惱の数という説 他にも四苦八苦という言葉から（四×九）

（八×九）の説もあります 段だん正月らしくないですな

昔は福笑い 駒まわし 凧あげ もちつき 羽根つき等

年末年始は感染症はもちろん病気や事故にもお気をつけて

ください 最後になりましたが「歳時記のある暮らし」を

お読みいただきありがとうございました

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5年



1月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
初詣 鴻八幡宮				朝の体操 P		
8	9	10	11	12	13	14
				喫茶ゑびす P		朝の体操 P
15	16	17	18	19	20	21
			朝の体操 P		喫茶ゑびす P	
22	23	24	25	26	27	28
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			
29	30	31				
	喫茶ゑびす P					

【初詣】 鴻八幡宮、由加蓮台寺等に参拝します！

【新入居者紹介】 3階 ○田○子様 5階 ○原○子様
が ご入居されました。よろしく願いたします。

