

のびのび

5月号

令和5年5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

コロナ5類移行に伴って

副施設長 高橋聖子



最も風薫る五月を迎えました。一年のうちで
 寒暖差や気圧変化によって自律神経が乱れ
 体調を崩しやすい時期でもあります。五月八日か
 どうぞお気をつけください。五月八日か
 ら新型コロナウイルスの移行が緊急事態宣言
 等。5類移行が可能なこととなり、幅広い
 医療機関での対応が可能となり、水際
 対策も緩和されたりしてコロナ前の人の移
 動やにぎわい、活気が戻って来ていること
 久しぶりに制限なしの観光地では活気や混
 ゴールデンウィークも観光地では活気や混
 雑が見られるようです。ただ、5類移行
 しても、新型コロナウイルスの感染力が変
 わったわけではないので、引き続き感染対
 策が必要ですね。ケアハウスの着替え等
 グルメ、館内でのマスクの着用、換気等
 感染対策は引き続きお願いいたします。ま
 た、面会制限も引き続きお願いいたします。
 ていえます。五月十四日までは居室での面
 会はお一人のみ十五、二十分、それ以上の面
 人数の場合は食堂か二階面談室での面会と
 いたします。五日以降は居室での面会
 二、三人まで、三十分程度といたします。
 ご協力をお願いします。
 また、月末の二十六日にはしゃがいます。



田和地区
お花見

3年振りの開催に皆さんの笑顔も
満開の一日でした



桜の下で
ピース



ごちそう
おいしい



来年も
来ような



『歌声広場』再開しました



不定期で開催
しています
歌が好きな方
ご参加
お待ちしております



看護のコーナー



～高齢者は要注意！春に起こりやすい体調不良の正体～

気温が上がり、ポカポカと過ごしやすくなる春。気持ちよく過ごせる季節かと思いきや、春は高齢者にとって体調の変化が起こりやすい季節です。

〈症状〉・食慾がない・全身倦怠感・睡眠不足・便秘や下痢・耳鳴りやめまい・関節の痛み・発熱

特に食欲が減っていないかについては、要注意です。食事や水分を少し取らなかっただけでも脱水症状を起こします。

〈原因〉・加齢によって、不安定になりやすく、さらに寒暖の差が激しい春はバランスを取りづらくなります。運動・睡眠・ストレスの発散・バランスの取れた食事などに気をつけましょう。

～栄養のコーナー～

～お茶の効果について～



5月は新茶の季節ですね!普段から飲まれているお茶ですが、それぞれの種類によって効果が変わってきます。今回はお茶の栄養について、お伝えしたいと思います!これからまた熱中症や脱水症状が心配になる季節がきますので、ぜひお茶選びの参考にしてみてください!!

* お茶の種類について *

お茶には茶葉を原料とする緑茶やほうじ茶等と、大麦を原料とする麦茶があります。大きな違いとして、茶葉を原料とするお茶にはカテキンやタンニンが多く含まれており、麦茶にはそれらが含まれていません。麦茶にはアルキルピラジンと言われる成分が含まれています。

* お茶の栄養について *

・緑茶

緑茶にはポリフェノールの一種であるカテキン(タンニン)が含まれています。カテキンはお茶の苦み成分になるもので、効果としては殺菌効果があります。生魚を使用するお寿司屋さんで緑茶を提供するのは、この殺菌効果を利用するためです。

他にも、お茶の旨味成分であるテアニンには自律神経のはたらきを落ち着かせて、リラックス効果やそれによる睡眠の質の向上に期待ができます。

もう一つ、お茶に多く含まれる成分としてカフェインがあります。カフェインは既にご存知の方もいると思いますが、眠気を抑制する効果があります。

・ほうじ茶

ほうじ茶には緑茶同様にカテキンやテアニンが含まれています。

その他にピラジンといわれる成分が含まれており、リラックス効果や血流を良くする効果があります。

・麦茶

麦茶にはカリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。汗をかく暑い季節は、ミネラルが汗とともに体外へ出ていってしまいます。麦茶を飲み、出ていったミネラルを補いましょう。また、麦茶の原料である大麦には体を冷やす効果があります。これらのことから、暑い夏場には麦茶をおすすめします。



皆様の投稿コーナー

風五月歩く為なる足二本
 芽柳に吹かれて深きロダンの像
 藤の花光りと影のハーモニー
 コーヒーは濃い目に入れてみどりの一
 聖五月人を選ばぬエレベーター
 春惜しむ星やわらかき夕べかな
 梅は実に今日を感謝で諦めくくる

あやめ

校庭の桜風吹き散り始め
 潮満ちて下村川におし鳥が
 橋下の野鶺の逃げる滑走で
 初めてのひな菓子を食べめずらしく
 長命は老廃物を撤去する
 宝物外科ピンセット七十年
 皮靴の二十才の時の今も有り

由加峠



世相を読む

・百歳もう前向きへツタクレもあるかいな

(人生自由奔放)

・宇宙開発夢なくす種子島

(三人目女性宇宙飛行士誕生)

・自衛隊民守りて海に散る

(人間のはかなさありき)

・我が心駒一筋に先を読む

(我が意を得たり)

・ナンプレナンゾクナンク脳トレ

(人間にとって心の安らぎとは

いくら知識を詰め込んでも)

月光仮面のおじさんより



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



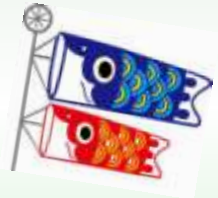
締め切りは毎月25日まで
 事務所に提出して下さい！



令和5年



カレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---------------|------------|---------------------------|--------------|-------------------|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | 朝の体操 P |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 喫茶ゑびす P | | 買い物 | 朝の体操 P 喫茶ゑびす P | エアコン掃除 3階 | | エアコン掃除 4階 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 喫茶ゑびす P | | 歌声広場 P | 朝の体操 P | エアコン掃除 5階 | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 喫茶ゑびす P | | 喫茶ゑびす P | 朝の体操 P エアコン掃除 6階 | 買い物 | じゃがいも会 P 慰問 | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 喫茶ゑびす P | エアコン掃除 予備日 | 朝の体操 P | | | | |

今月より天満屋買い物ツアーを再開しました。午前10時出発と午後13時半出発の2便送迎いたします。希望される方は前日に職員まで申し出て下さい。また、お部屋と館内のエアコンフィルター清掃日を設けました。各階ごとに行います。不在の場合は別日に行います。なお、当日雨天の場合は日程変更することがありますのでご了承ください。