

6月号

令和5年6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

のびのび

六月四日は何の日？

副施設長 高橋聖子

今年早くも五月末から梅雨に入りまし
た。ジメジメ、ムシムシと湿っぽい天気が続
いております。「ムシムシ」といえば、さ
て、六月四日は何の日でしょう？六（む）四
（し）ということで「虫歯予防の日」、六月
十日までの一週間は「歯と口の健康週間」で
す。歯と口の健康は全身の健康につながる
と言われています。健康な歯を維持すること
で、老後も食事やおしゃべりを楽しむこと
ができ、健康長寿につながります。虫歯や歯
病を治療せずには過ごしていると、歯茎に
た傷などから歯周病菌が入り込み、血管の中
を巡り全身疾患に関与することがあると思
います。場合によっては腎臓や脳動脈
瘤につながります。場合によっては腎臓や脳動脈
瘤も年に二回は歯科受診を、と怖いながら、
ついでに無沙汰してしまえば一年以上ぶりに受診
しませんでした。歯の着色汚れと虫歯一本、さらに
無意識のうちに着色汚れと虫歯一本、さらに
歯がぐらついた。皆様の歯をみれば、奥
通い八〇歳になっても二〇本以上の歯を残さ
うとい八〇歳になっても二〇本以上の歯を残さ
るだけでもおいしく食べて、楽しくおしゃべりす
るだけでも歯と口の健康に気をつけたいものを防
ぐためにも歯の丁寧な歯磨きと定期的な歯科受
診を心がけましょう。ご希望があればケアハウ
スにも訪問歯科受診を受けられますので、ハ



じゃがいも会



ハーモニカの演奏に合わせて、懐かしい歌を全員で歌いました



みなさん見入って
いましたね



色鮮やかな着物で、
素敵な踊りも
披露していただきました

☕ 喫茶えびす



この日は
かしわ餅

会話にも花が咲きます

おいしくて
笑みが
こぼれちゃうわ



全部
食べられる
かしら



今回は
ケーキ屋の
ワッフル



不定期ですが、特別メニューをご用意して
みなさんのご来店をお待ちしています♪



看護のコーナー



コロナ感染症

5月8日より季節性インフルエンザと同等の5類へ移行されました。
今後は、個人判断となりますが「決して一般的な病気ではない」と認識しながら行動する必要があります。

周りの状況を見ながら徐々に以前の生活に戻していきましょう。

～梅雨から夏にかけて～

徐々に気温が上がる時期です。注意すべきポイントは？

- ・脱水症状、蒸れやかブレ、カビやダニなどにも注意が必要です。
水分補給、部屋の換気をしましょう。

～栄養のコーナー～

～6月は食育月間です!～



徐々に暑さを感じる季節になってきましたね!水分を十分に摂らないと、脱水症の危険が高まります。これからの季節、こまめに水分を摂取しましょうね!

今月は食育月間です!「食育」とは、さまざまな体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

バランスの取れた食事で元気なからだを作しましょう

1日3食しっかりとお食事できていますか?偏ったものばかりを食べていますと、栄養も偏ってしまいます。朝食で卵を食べたら、昼食はお肉、夕食では魚を食べるなど、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。食事を3回とっていただくことで、1日の栄養バランスが調節できます。体内のリズムを整え、健康的な生活を送るため、欠食はせず食べるように心がけましょう。

主菜(肉・魚・卵など)
筋肉や骨の材料となる。



副菜(野菜)
免疫力を高め、肥満や病気の予防に欠かせないもの。



果物
不足しがちなビタミンや食物繊維を豊富に含む。



主食(ご飯・パン・麺類など)
活動を支えるエネルギー源である。



汁物
体調維持に欠かせないビタミンやミネラル、水分の供給源である。



皆様の投稿コーナー

初夏の衿を正して讃岐富士
山藤や女人高野の道しるべ
花は葉にわが身一つをいとほしむ
忘れ得ぬ友の恋唄アカシアの花
大蛸を張りつけにして島の夏
万緑や他人は知らぬ鍵置場
高階に老女がひとり燕くる

あやめ

校庭の桜風吹をニシナへと
四月五日に蛾がになって妻が来る
春の雨鳩電線に一羽のみ
桜散り三年ぶりの歌広場
夏近く二男の教え衣服替え
数多く歌有る中で春夜明
戦争中の翼856知る
雛子家のリクエストコンドルが
飛んでいる次リクエスト今日でお別れ

由加峠



(人生語録)

人生案内人と人との交り道標
少子高齢化ほつとけないぞ
天国も地獄も人の心が創り出す
人を見るには言葉より行いを見よ
これでいいのではなくこれでないとかダメである
汚れたこの世を浄土に天空の城

勝ちちゃん

長寿之秘伝

けふも／おしごと／
おまんま／うまいよ／
びんぼう／ごくらく／
きながに／ゆっくり／
この詞は一〇七歳まで創作意欲が
衰えなかつたと言われている人です
館内にもあります

ロイヤル美魔女

神の存在はあるか
日本列島沈没あるか
人間死んだらどうなるか

進出鬼没の男女



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



カレンダー

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

今月よりポイントカードが新しくなります！有効期限は一年間です！行事に参加してポイントを貯めよう！
18日は王慈福祉会の人事部山本さんの音楽グループが演奏に来てくれます！
お楽しみに～

