

のびのび

7月号

令和5年7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



暑い夏を元気に乗り切りましょう！

副施設長 高橋聖子

七月を迎えました。蒸し暑い日々が続きます。熱中症にはくれぐれも気を付けましょう。こまめな水分補給を行い、居室ではエアコンをつけましょう。このジメジメの時期は除湿（ドライ）がおすすめです。外出の際も飲み物を忘れずに、帽子か日傘で強い日差しから身を守りましょう。七月七日は七夕です。ね。一階ロビーに短冊を置いています。皆さん、願い事をしっかりと書いて下さいね。わたしの願いは皆さんが日々笑顔でお元気に充実した毎日を過ごして下さい。みなさんが元気に幸せに過ごせますように。さらに地域の皆さん一人ひとりが最期まで自分らしく生きられるように。少くもそのお手伝いができれば幸いです。体力をつけるのが一番！というわけです。今月はちよつと皆さん。楽しみながら、ゴルフとボウリングでアイテムを転がして楽しんで、しみじみお楽しみ！品も用意します。どうぞお楽しみ！

音楽やる部(べ)の皆さんによる
音楽会が開催されました♪



懐かしい昭和歌謡曲から、ジャズやクラシックまで、
たくさん聴いて、歌って、癒されました♡



ホットプレートを使ってホットケーキを焼き、
午後のティータイムを楽しみました♪



全部
食べられる
かしら



私の
ケーキ
まだ～？

まだ
おかわり
あるかな？

甘い物
食べたら
元気でるわ



次回は何パーティーをしましょうか！？
お楽しみに～★



看護のコーナー



7月の生活習慣で大切な事は？

- ・十分な水分補給
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・皮膚の乾燥を防ぐ
- ・軽い運動を行う
- ・冷房を上手に使い湿度にも注意

これから暑くなり体調を崩される方も多と思います。

日々の生活習慣に気を付けて暑い7月を元気に乗り越えましょう

手洗いは、引き続きしっかりお願いします。



～栄養のコーナー～

～夏野菜で栄養満点!!～



本格的に暑い季節が始まりましたね!!年齢を重ねると、皮膚の暑さを感じるセンサーが鈍くなり、暑さを感じづらくなるのだそうです。エアコンを使用し、適温を保つことが熱中症を予防する上で重要なことですよ!!
今回のテーマは「夏野菜」です。夏野菜は水分を多く含むものが多く、体を冷やしてくれる効果があります。夏野菜について詳しくお伝えしたいと思います!!



* 夏野菜の効果とは?? *

夏野菜には水分やカリウムを多く含むものが多く、汗をかいて不足しがちなそれらを補ってくれます。また、体の熱を逃がしてくれる効果もあります。



* 代表的な夏野菜の栄養素 *

・きゅうり

きゅうりには「栄養がない」というイメージをもたれやすいですが、夏にはぴったりの野菜なのです。その理由として、きゅうりは95%が水分でできており脱水症を引き起こしやすい夏には、水分補給の役割を担ってくれるのです!!

・茄子

茄子には「コリン」といわれる物質が含まれており、これは胃液の分泌を促すはたらきがあり、食欲を増進させてくれます。食欲不振に陥りやすい夏にはぜひ食べていただきたい野菜の一つです!!

・トマト

トマトには夏風邪予防に効果的なビタミンC、またカリウムや食物繊維が多く含まれています。風邪は冬にひきやすいですが、高温多湿を好むウィルスにより夏場にも風邪が流行ることがあります。その予防のために、ビタミンCが豊富に含まれたトマトは夏におすすめなのです!!

皆様の投稿コーナー

新樹光巡回バスの通る町

滴れる山の深さよ観世音

夏深し碁を打つ音の間合ひかな

白秋の郷を語りてうなぎ飯

蝉しぐれ茶屋のわらじの反り加減

寄せ書きの真中は赤広島忌

波しずか巨船どつかと夏の海

あやめ

ケアハウス入口のツタ欲しく成り

春雨にツタサシ木して根出るよう

梅雨晴れ間神主の声地鎮祭

春の雨月命日にお供へを

春風にシーンズ加工煙北

今日別れ五月十日に東京へ

ケアハウス東京ばかりなぜ良いの

由加峠

(句)

夏祭り聞こえてくるよにぎやかに

水の上アメンボがおよぐスイスイと

あじさいがあたたか陽ざしあびている

勝ちちゃん

(笑いが一番)

人はおかしくて笑うだけではない

楽しいとき うれしいとき 悲しいとき

一瞬の笑顔は人を安心される

にこにこ にんまり くすくす げらげら

破顔一笑

愚田馬亭四迷

(女大学)

三步下がって女が躍動する

女のしとやかさどこか置き忘れ

顔をふくらすな心をふくらせ

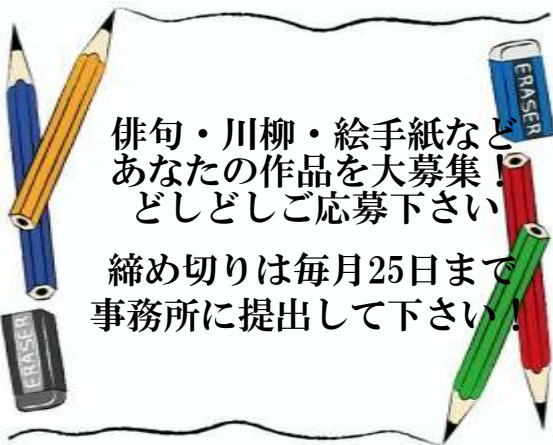
昭和のマドンナ

*世の中一か八か

*コロナコロナでコロコロ死ねるか

*無が知を生む涙

バクチ大好き女



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
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	7	8
			朝の体操 P	買い物	喫茶ゑびす P	
9	10	11	12	13	14	15
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P	パターゴルフ ボウリング P		
16	17	18	19	20	21	22
	歌声広場 P	喫茶ゑびす P	朝の体操 P	買い物		
23	24	25	26	27	28	29
	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			
30	31					