

のびのび

9月号

令和5年9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



目指せ！健康長寿

副施設長 高橋聖子

残暑が厳しい今日この頃ですが、だんだん日が短くなり、夕方には虫の音が聞こえるようになります。秋を感じます。九月十八日は敬老の日です。ロイヤルウイングでは皆様の健康長寿を願い、日頃の感謝の気持ちを込めて、四年ぶりに敬老の外出行事を行うことにしました。三年間コロナ禍の為、外食や外出の行事を控えてきましたが、久しぶりに皆さんと一緒に美味しいものを食べに行くのが楽しみです。さて、ケアハウスの百歳を超えてお元気にお過ごしの方がおられますが、百歳を超えても一人暮らしを続けている石井哲代さんという方が広島におられます。哲代さんの長生きの秘訣をご紹介します。よく動く、何でもおいしく食べる、天気の良い日は畑仕事、脳トレに励む、声を出して話す、柔軟体操をする、そして「三年日記」を三十年以上毎日つけておられます。日々感謝の気持ちを持ち、楽しんでおられます。姿は共感を呼び、周囲の人を引きつけます。そんなおばあちゃんにわたしもなりたいなあ。十七日には久しぶりに敬老の集まりに集合してくださる二階カルチャールームに集合してください。



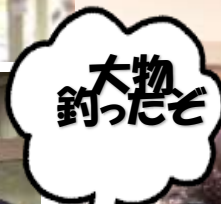
ケアハウス お祭り



会場は職員手作りの
焼きそばと枝豆
でワイワイガヤガヤ



お楽しみのゲームは、
ひもくじ
魚つり・輪投げで
賞品ゲット!




 片引の千歳会の皆さんが
しゃきりの演奏に
来ていただきました。



10月には鴻八幡宮の
例大祭が行われます。
他地区のたんじいも
見られますよ!
お楽しみに~

えびす 音楽会



看護のコーナー



「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると自律神経の交感神経が働き体温を体の中から逃さないように血管が収縮します。それにより冷え性を起こします。また自律神経の乱れは、基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

{体調管理}

- ・睡眠を十分とる
- ・規則正しい生活を心がける
- ・体に負担を掛けない
- ・ゆっくり入浴をする

※ 感染対策も忘れないようお願いします



栄養のコーナー

～こまめに水分摂取を!!～

まだまだ暑い日があり、熱中症や脱水症には引き続き注意が必要です!!室内で過ごされているときも、こまめに水分摂取はされていますか??

今回は水分摂取におすすめの飲み物について、お伝えしたいと思います!!

* 水分補給に適した飲み物とは?? *

・水

汗には水分以外にもミネラルが含まれているため、水だけの補給では体内のバランスが崩れてしまいます。スーパーやコンビニにあるミネラルウォーターであれば、ミネラルも含まれているため、おすすめです!!



・ジュース

糖分が多く含まれているので、飲みすぎると血糖値が上がったり、肥満にもつながります。また、空腹を感じにくくなるため、十分な食事ができず食欲不振の原因になります。



・スポーツドリンク

ミネラルは含まれていますが、ジュースと同じく糖分が多く含まれているので飲みすぎには注意が必要です!!



・コーヒー、紅茶

利尿作用があるので、補給した水分を体外へ出してしまいます。水分補給には適していません。



・麦茶

麦茶には体を冷やしてくれる効果があります。また、緑茶やウーロン茶には利尿作用のあるカフェインが含まれていますが、麦茶には含まれていません。暑い時期の水分補給にぴったりの飲み物です!!



皆様の投稿コーナー

梅雨晴間旧宅跡に地鎮祭
早朝に蟬合唱の大声で
黄トンボベンチ止りかすぐ逃げる
エントツの入道雲が見えて居る
梅雨に成り基本検診胃みつかる
オレオレと人騙すサギ留守電話
福祉会山本様の演奏の
アンコールには青い山脈

由加峠

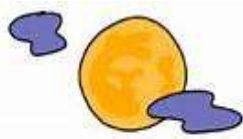
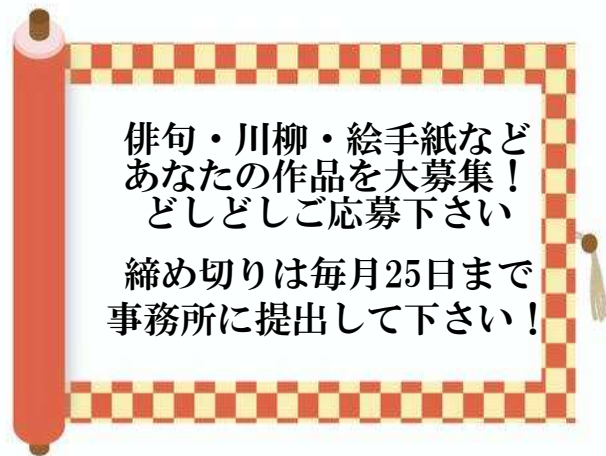
赤飯のゴマ香ばしく九月くる
白きもの白く乾いて鴟日トサ和
萩寺の昼を灯してきつね雨
月の清寄せて碎けて佐渡おけさ
海からの風は気まぐれ瀬戸晩夏
豊の秋昭和歌謡を聞く夕べ
良夜かな逢うすべもなき人を恋ふ

あやめ



【入居者紹介】

3階 宮〇〇〇子様が
ご入居されました。
よろしくお願ひします。



秋ですねえ～



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
※沖熊しゃぎりは コロナ感染のため 中止になりました。	喫茶ゑびす P	買い物	朝の体操 P			
10	11	12	13	14	15	16
	歌声広場 P	喫茶ゑびす P	朝の体操 P			
17	18	19	20	21	22	23
敬老集合写真 P	祝日 敬老の日		朝の体操 P 喫茶ゑびす P		買い物	祝日 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
			朝の体操 P 喫茶ゑびす P			