

# のびのび

12月号

令和6年12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



倉敷みらい公園のイルミネーション

今年を振り返って

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

今年の秋は暖かく、なかなか冬の気配を感じられませんでした。12月からの気温は平年並みと予想されています。この為、急に寒くなる事が考えられますので、エアコンの利用など寒さ対策をお願いします。また、寒くなるとうつを誘発する機会が少なくなり、また、寒さで、先日散歩途中に、倉敷みらい公園でもきれいなイルミネーションを見かけ、思わず足を止めて眺めました。倉敷市内では他に、イオンモール倉敷や、玉島のクラレ倉敷事業所が特に有名です。そして、児島では「K O J I M A W H I T E (児島ホワイト)」と銘打ち、武左衛門通りを中心に「綿」「塩」「玉筋魚(イカナゴ)」の三つの白からなる「児島三白」をイメージした白いイルミネーションで包まれます。町並みは、よいよ冬という感じですね。

そして、この時期は一年を振り返る番組が多く放送されます。私自身もこの一年を振り返ってみました。最大のニュースといえば、ひいき球団「横浜DeNAベイスターズ」がセントラルリーグ3位からの下剋上で日本一になった事です。前回の日本一は26年前で、私の人生で2回目です。優勝が決まった瞬間は家族全員でハイタッチをし、喜び爆発。今年一番の興奮でした。そのあとに飲んだ酒は最高でした(優勝を理由にいつもよりたくさん飲んだように感じました)。来年こそはリーグ優勝から日本一となるように、しっかりと応援していきたいと思えます。

ベ이스ターズは前回の優勝から今までの間には低迷期が長く、「暗黒期」と言われた時期がありました。ファンも少なく、強くありませんでした。しかし、親会社が変わり、新たな取り組みを行うなど、様々な改革を行い、ファンが増え、選手もチームへの愛着が強くなり、徐々に強くなりました。

良い時があれば、そうではない時もある。しかし、そうでない時もずっと続くわけではない。ただし、今まで通りで、何も変わらぬままの歴史をリスペクトした上で、人生と向き合う決意する。簡単なようで難しい。なんだかやかに新年を迎えたいながら、家や心の大掃除をして、心穏

# 秋の紅葉ドライブ



# 秋の味覚



食事と買物が楽しいわ～



クリスマスの準備しています



## 看護のコーナー



～体温が下がると免疫力も下がる～

体温が1度下がると免疫力は約30%低下すると言われています。

免疫力が低下するとウイルスや病原体に対する抵抗力も弱まります。

がん細胞は35℃台で最も増殖しやすいようです。

また、体温が1℃上昇すると代謝が13%増加しますが

冷えを放っておくと、血流が悪くなり臓器に必要な栄養や酸素が運ばず老廃物の回収も上手くいかなくなり、肩こり・頭痛などの不調もです。

食生活の見直し、適度な運動、ストレスをためないことが大事です

※ 皆様 インフルエンザ予防接種は、お済みですか？

まだの方は、早目をお願いします



# 栄養のコーナー

～年越し蕎麦で年を越しましょう～

12月に入り、もう1年の終わりが見えてきましたね。今年はどうな1年でしたか？来年も元気に楽しく過ごしましょうね！今回は、12月31日に食べる年越し蕎麦についてお話したいと思います。年越しに蕎麦を食べる理由、蕎麦の栄養についてもお話しします！



## ？年越しに蕎麦を食べる理由？

江戸時代に定着した日本の文化で、蕎麦は他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べるようになったそうです。呼び方には、晦日蕎麦、大年蕎麦、つごもり蕎麦、運蕎麦、大晦日蕎麦、年取り蕎麦、年切り蕎麦、寿命蕎麦、福蕎麦などいろいろあります。

## ？蕎麦の栄養とは？



### ・たんぱく質が豊富

たんぱく質と聞くと、肉や魚、卵をみなさん思い浮かべますよね？実は、蕎麦にもたんぱく質が豊富に含まれているんです。肉や魚などに含まれる動物性たんぱく質とは異なり、蕎麦には大豆と同じ植物性たんぱく質が含まれています。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質は、それぞれ含まれる栄養素の内容が違います。ですから、どちらか片方だけのたんぱく質ではバランスが悪くなってしまいます。植物性たんぱく質は低カロリーでヘルシーですが、動物性たんぱく質も摂るようにしましょう。

### ・ビタミンB1、ビタミンB2が豊富

蕎麦にはビタミンB1とビタミンB2が多く含まれています。ビタミンB1は皮膚や粘膜の健康、ビタミンB2は爪や髪の毛の健康に効果があります。ビタミン以外にも食物繊維が含まれていますので、便秘予防やコレステロールを下げることにも効果があります。



# 皆様の投稿コーナー

飴ひとつ舐めて霜夜の一行詩

里神楽神も大蛇も茶碗酒

満開といふ淋しきの冬桜

聖夜とて星は何でも知ってる

黄落や羅漢五百のそれぞれに

冬晴れや会ひたき人が会ひに来て

ケアハウス今年を謝して除夜を聴く

あやめ

引き潮に岩現れて鯛釣れる

全面に衆院選の記事柿を割く

ケアハウス窓それぞれ鯛雲

秋空によたりよたりとシトロエン

今年もよ敬老日にわタオル来る

瀬戸内の伊吹イリコの景色かな

晩秋の瀬戸大橋の絶景よ

世の流れ自然の流れ違うかな

由加峠



俳句・川柳・絵手紙など

皆様の作品を大募集！

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！



## 【入居者紹介】

3階 \*\*\*\*\*様

6階 \*\*\*\*\*様

ご入居されました

よろしく申し上げます

## 職員紹介

生活相談員の「畑 初美」と申します。

11月に入社したばかりの私の一番の仕事は、「皆様全員のお名前とお顔を覚えること」ですので、皆様と色々お話しをしたいです。

1Fカウンターに居ることが多いと思いますので、

何でも良いのでお声掛け下さると嬉しいです。

どうぞよろしく願いいたします。



令和6年

12月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			朝の体操 P	喫茶ゑびす P		
8	9	10	11	12	13	14
歌声広場 P		喫茶ゑびす P	朝の体操 P		クリスマス 忘年会 P	
15	16	17	18	19	20	21
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P 避難訓練 P			
22	23	24	25	26	27	28
	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			おもちつき P
29	30	31				