

# のびのび

## 4月号

令和7年4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

### 出会いとつながり

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一



倉敷川沿いの河津桜

暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、彼岸を過ぎると急に暖かくなり、倉敷川沿いの河津桜は一気に花を咲かせ満開となりました。桜の木の下では多くの方が花見に興じ、いよいよよ春本番となると思っていました。しかし、そう簡単には春を満喫させてはくれません。寒の戻りは激しく真冬の寒さになっていて、体管理には十分気を付けてください。

さて、四月は新年度、新学期など新しい事が始まる季節です。王慈福祉会も入社式が行われ、夢と希望に胸を膨らませた新人職員さんが新たなスタートを切ります。私も数十年前には同じ気持ちでいたことを昨日のように思い出します。いや、今もまだその時の気持ちを胸に一日一日をスタートさせています。また、新入社員と先輩職員が一緒になって、王慈福祉会の新たな未来の創造と、これまでに作ってきた歴史をしっかりと引き継いでいって、これからのことと思えます。

未来と過去とのつながりは、会社だけではありませんが、先日県外で法事があり、久しぶりに親戚と会う機会がありました。大人たちは、歳を取った、取らないとたわいもない話。子どもたちは互いの成長やこれからの人生についていろいろ話したり、話が出たら止まらない。気が付かしたにも関わらず、話し出したら止まらない。気が付けばすぐに夜を迎えました。

きつかけが無ければ集まる事が減っていましたが、故人を偲ぶことが目的の法事ではありますが、このことで親戚が久々に集まる。そして、いつも会っていたかのように語り合う。一緒にいるだけで心が落ち着く。普段の生活では忘れがちなのを感じ、心にならなくなりました。

誰かとお出会う事から人と人とのつながりは始まりません。そこから始まるつながりは、新たな発見や成長、そしてかけがえのない喜びが待っていると思えます。ともに笑いや、共に学び、時には涙を分かち合う中で、かけがえのない絆が生まれます。つながりは未来への希望となり、より良い社会へと繋がると思えます。



# 避難訓練



大地震です！



2階へ避難！  
がんばれ！



施設周辺  
異常なし！



訓練を活かして、いざという時に落ち着いて  
迅速な避難ができるように努めます！

# 消火訓練



消火器の使い方も  
完璧です！



# 歌声広場

厨房職員がプリンバンバンボンを歌うと、皆さんは  
「何な～この曲は？」「何言よんな？」と言いながらも  
次第にリリリになり、世代を超えて盛り上がりました！

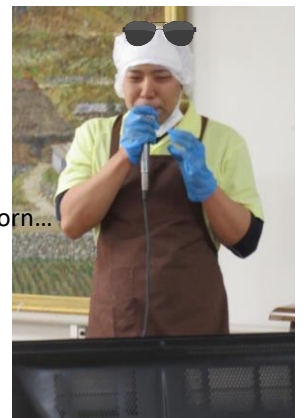


now singin'

Bling-Bang-Bang,

Bling-Bang-Bang,

Bling-Bang-BangBorn...

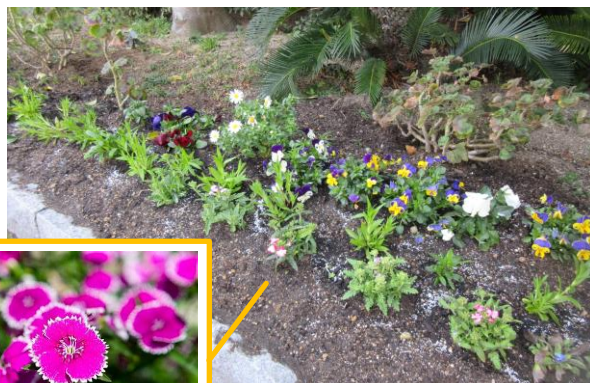




# 玄関にお花を植えました



花壇の手前にあるネモフィラとなでしこは倉敷翔南高校の生徒さんが育てた苗です。  
これから咲くのがとても楽しみです



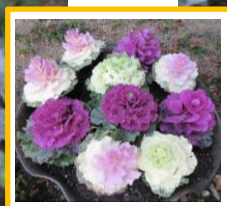
ネモフィラ



なでしこ



ラナンキュラス



葉牡丹まとめました



## 看護のコーナー



### ～季節の変わり目は体調変化に注意～

寒暖差や気圧変動が大きく体調を崩しやすいことに加えて、スギ・ヒノキの花粉が飛散する花粉症の方にとって辛いシーズンでもあります

栄養バランスの取れた食事をし、疲れたと思った日は普段よりも早く寝るようにしましょう。疲れを感じていなくても、朝スッキリ目が覚める程度の睡眠時間は確保するようにしてください。

自律神経の乱れも体調不良を起こす原因となります。

感染防止についても、引き続きしっかり予防をお願いします

手洗い・消毒・場所によってはマスク着用

# 栄養のコーナー



## ～生野菜と冷凍野菜のメリット!～



施設で提供している食事の野菜は、生野菜と冷凍野菜の2種類あり、それぞれ野菜の種類に応じて使い分けています。生野菜、冷凍野菜どちらにもメリットがあり、献立によって向いている野菜は変わります。今回は生野菜と冷凍野菜、それぞれの良いところをお伝えします。



### \* 冷凍野菜のメリット \*

- ・長期の保存が可能であるため、使用したい量だけを使用できます。そのため食材のロスを削減でき、環境への影響やSDGs(2030年までに達成すべき17の目標)の取り組みにもつながります。
- ・旬の時期に収穫したものを冷凍しているため、栄養価が保たれており、1年を通して食材を使用することができます。同様に価格も安定しているため、使用する食材の種類が広がります。
- ・冷凍野菜は基本的に加熱調理をするため、かさが減り野菜を多く摂ることができます。生活習慣病を予防し、健康な生活のために野菜をしっかり摂ることが大切です!

### \* 生野菜のメリット \*

- ・新鮮さが1番のメリットです!サラダや酢の物等に使用しているきゅうりや玉ねぎは消毒してそのまま使用しており、シャキシャキしていて、とても美味しく食べられます。色も良く、見た目食欲が上がります。
- ・熱に弱いビタミンやミネラルを損なうことなく摂ることができます(加熱しても、これらの栄養が0になるわけではありません)

施設の厨房が委託(給食業者に依頼)から直営(施設で運営)に変わって以降、食材は基本的に冷凍野菜を使用していました。それを、最近では食材や献立に応じて、生野菜(きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、白菜など)を取り入れるように努めています。(美味しく食べてほしいので!)

生野菜、冷凍野菜どちらにもメリットはありますので、これからもうまく使っていきたいと思います!



# 皆様の投稿コーナー

空晴れて花も団子もよかりけり  
 山吹のほつほつ尼の薄化粧  
 菜の花を水面に映し名無川  
 短編を読んで忘れて日永なり  
 麦青む山門見えてみて遠し  
 春暁や夢のづつきをたぐり寄せ  
 花万朶わが晩年のありどころ

あやめ

(ひとり言)

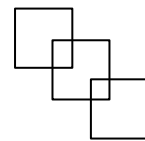
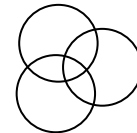
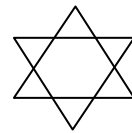
釈安雲水

先達て身内だけで食事をしている時  
 マネージャーらしき人がゲイシャが  
 きましたとの事 芸者が来たのかと  
 来たのかと思いきや迎車が来たとの事  
 話を聞いておもしろく吹きだしてしま  
 いました カタカナ言葉の横行 誰もが  
 口にするところである新聞や週刊誌を  
 読みテレビを見ると 分からぬ言葉に  
 出会った時辞書を引き今日この頃です



(脳トレ)

※一筆書き



※同じひらがなが入ります

- でんぶ
- だ

※言葉バラバラあそび

せちとんろひ  
 いんきすは  
 ろいはうん  
 うしきんご  
 まてとすきつ



ん…  
 難しいな



よし！  
 わかったぞ！

脳が若返った！



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！

令和7年

4月 

カレンダー



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