

のびのび

5月号

令和7年5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



阿知の藤

日常の中に、心の彩り

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

通勤途中の車窓から眺める景色は山々は新緑で青々とした景色が広がっています。深呼吸すると気持ちがいい季節となりました。阿知神社に出かけてみました。道中の美観地区では多くの方が観光に来て、歴史的な景観を写真に収めていました。

阿知神社には樹齢推定300年から500年ともいわれる有名な「阿知の藤」があります。ここでも多くの観光客の方が思い思いに写真を撮っています。昭和31年に岡山県に制定された指定された、倉敷市では、昭和46年に市花に制定されました。立派な藤ですが、実は一時枯死寸前にまで陥りましたが、地域の熱心な働きかけで治療が施され、現在の美しい姿を維持しているそうです。

藤の美しい姿を維持したいという思いで訪れましたが、この藤を後世に残そうと努力をされた方々の熱意を感じる事となりました。

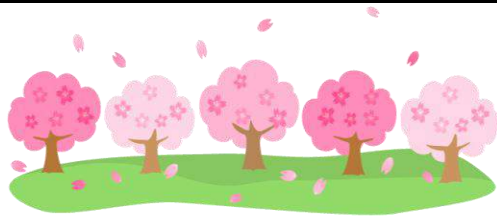
さて、大阪では、4月13日から10月13日にかけて、大阪関西万博が開催されています。国内・海外からの多くのパビリオンが展示し、新たな文化に触れ合うきっかけの場となっています。岡山県に目を移せば、今年で6回目を迎える「瀬戸内国際芸術祭」が4月18日から5月25日まで春会期として開催されています。「瀬戸内国際芸術祭」は瀬戸内の島々を舞台に、3年に1度開催される現代アート祭典で、春・夏・秋の3シーズンに分かれ、季節ごとに魅力を感じる事が出来るそうです。

先日、宇野港周辺に行く機会がありました。駅に目をやると、多くの観光客がフェリー乗り場へと列をなし、直島や豊島、小豆島などお目当ての地へ出発していききました。芸術に疎い私ですが、周辺の作品を鑑賞し、心が癒される時間となりました。他にも、児島から見える本島などいつも風景の中にも、作品が点在しているようです。

美しい藤とアートに触れ、心豊かな時間を過ごす事が出来ます。倉敷には、自然の恵みと人々の情熱が息づいてひときととなりました。



お花見 ドライブ



今年のお花見は田和地区、深山公園、種松山、中山公園を巡りました。
どの場所も桜が満開で美しく、春の訪れを感じました。



田和地区



お花見弁当！



バザーで掘り出し物
をみつけなきゃ！



素敵な景色と美味しい食事で忘れられない春のひと時でした。



和食が一番！



種松山

美味し過ぎてお腹いっぱい
動けないかも～



漁火大名でランチ

桜が満開で
本当に圧巻だわ



人が多くて食事は待たされたけど、桜は最高でした！



深山公園



権太茶屋でランチ



桜と友と



中山公園



5月はこどもの日。ケアハウスではカブトと手作りの鯉のぼりの壁画を飾っています。季節を感じられる楽しい装飾になっていますので、ぜひご覧下さい。



看護のコーナー



～5月病と春の体調管理～

定まった症状があるわけではありませんが、一般的に疲れやすい、頭が重い、しっかり眠れた感じがしない、仕事や家事が今一つはかどらない・・と言ったものから元気が出ない、やる気がしない興味がわからないなどの漠然とした不安な感じなど精神的なものまでさまざまです。

(予防法)

- ・生活習慣を整える
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・質の良い睡眠をとる
- ・ゆっくり風呂に入る
- ・気分転換を図る
- ・適度な運動習慣をつける

※ 気温が高くなります。水分補給をしっかりと行いましょう

栄養のコーナー

～5月はお茶の季節!～



5月は「茶摘み」の歌のようにお茶の季節ですね!お茶には麦茶やウーロン茶、抹茶などいろいろな種類がありますよね。施設でいつも提供しているお茶はほうじ茶です。水分補給のために飲まれているお茶ですが、実は身体に良い働きがあります!



* ほうじ茶の特徴 *

ほうじ茶の1番の特徴はカフェインが少ないことです。カフェインは皆さん、聞かれたことがあると思いますが、それがどのようなものかご存じでしょうか?

* カフェインとは? *

コーヒーが好きな方はカフェインという言葉をよく聞かれると思います。カフェインとはコーヒーや紅茶などに多く含まれる成分です。カフェインは少し摂る分には良い働きがあるのですが、過剰摂取すると身体に悪影響を及ぼすリスクがあります。まず、良い働きとしては集中力アップや眠気予防などです。しかし摂取量が多すぎると、不眠や胃の不快感などが現れてきます。

そしてこのカフェイン、実はコーヒーや紅茶だけに関係している成分ではなく、お茶にも含まれているのです。



* ほうじ茶にカフェインが少ない理由 *

まず、カフェインが多く含まれるのは一番茶とも言われる新茶です。お茶の種類では特に玉露茶に多く含まれています。ほうじ茶は玉露茶に対して、番茶を使用し、さらにそれを焙煎していることでカフェインが少ないのです。

* 他にもたくさんあるほうじ茶の良いところ *

ほうじ茶の香ばしい匂いはピラジンという成分の働きです。このピラジンには血管を拡げる働きがあり、血流が良くなることで身体が冷えにくくなります。

また、抗菌殺菌の働きがあるカテキンも含まれています。口臭の予防や虫歯予防に効果的です!



皆様の投稿コーナー

花は葉に巡回バスの通る町

雨岸に渡して百の鯉のぼり

バラ香る心やさしき人に似て

手鏡を拭いて五月の顔となる

葉桜の窓いっぱいやさспен

芽柳に吹かれて深きロダンの像

見はるかす海の碧さや五月晴

あやめ

ロイヤルの長寿多いわカロリー食

校庭の桜並木の剪定を

南天を今朝も食べてるヒヨウ鳥

突然に尿道管救急車

正月に長二男なせクレジュウは要らないと言う

王慈園今年もツバメやって来た

久しぶり体重五キロ減っていた

由加峠



「己の心を信じよ」

シルバー大学

言動に惑わず己自身を知るにはどうすれば
よいかそれは己の心を信じ反省という名の

触媒を得ることである

不信盲信疑問等が出てきますがこういう事は

あり得ないので 何故ないかと言いますと

自分という存在を抜きに存在しないからです

(注) 触媒とはある物事の進行や達成を早める事

(俳句)

花いちもんめ

あざやかに空いちめんに五月晴れ

五月雨やだらだら続く長い雨

こいのぼりすいすいゆれる大空へ

(名言一句)

人生はストレスが消えない毎日

人間関係がもつれて動けない



【入居者紹介】

3階 木村登也様

5階 森一章様

ご入居されました

よろしくお願いします

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

5月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					朝の体操 P	憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	カラオケ P		朝の体操 P	
11	12	13	14	15	16	17
	喫茶ゑびす P				朝の体操 P	
18	19	20	21	22	23	24
	歌声広場 P		喫茶ゑびす P		朝の体操 P	
25	26	27	28	29	30	31
					朝の体操 P 喫茶ゑびす P	