

のびのび

6月号

令和7年6月1日発行
社会福祉法人 王慈福社会
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

感情の波でスッキリ!

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一



倉敷マスコットスタジアムにて

過ぎやすい季節が訪れたと思っ
梅雨の季節です。今年観測史上初め
地方が全国で最初に梅雨入りとな
からは、平年並みの6月6日頃と
から蒸し暑くなり、なかなか洗濯
りませぬ。貴重な晴れ間を大切に
カットスタジアムへ家族みんなで
ました。対戦カードは、阪神タイ
ベイスターズ。実は2年前にも
はりました。今年こそはと意気込
はりの少場所は、阪神ファンで埋
ほんの少しの場所には、阪神ファ
した。当然私たちが家族もその一
そう。試合が始まると白熱の投手
行進。攻撃の時は少数ながら、ス
援歌を「頑張れ！」と歌います。ピ
で「絶対！途中、花火が上がると
やみ、スカッとした歓声のいいホ
願ってました。試合はまさかの延
チャンスをあり、その度に喜んで
ました。勝利の美酒に酔いしれる
結果となりました。帰り道は家族
いました。試合時間は約4時間。こ
うぐらひの大きな声と感情を爆
しさはあり、さすがに悔しさを
大声で叫び、時には悔しさを
の揺れ動き、心が健康に繋が
た。皆さん、時には感じるまま
がでしようか。



歌声広場



歌声広場を開催しました！懐かしい昭和の名曲をみんなで合唱！
あの時代を思い出しますね。 次回もお楽しみに！



あじさいの壁画が完成しました！

あじさいの季節がやってきました！葉っぱの上にカエルとカタツムリがいます。ジメジメした梅雨を吹き飛ばすような壁画になりました！じっくりご覧ください。

来さん登場！

自己紹介

来(らい)です
覚えてくれましたか？





麻雀を楽しみました！もちろん何も賭けていませんよ！
名誉と「おめでとう」の言葉だけです！



\\ ツモったで〜！ //



私もやりたいわ〜
教えてな〜

麻雀は昔やったな〜



看護のコーナー



～梅雨のシーズンです～

この時期に起こる体調不良は？

① 自律神経の乱れ

気温や湿度のバラツキによって自律神経の乱れが引き起こされ「体がだるい」「頭が痛い」などの症状が現れます。また、一日の気温差により「冷え」「肩こり」の症状が出る事もあります

② 湿気による不調

湿度が高くなり体内の水分が出て行きにくくなり体のむくみの原因になってしまいます。湿気によって食べ物が劣化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖して「食中毒」の危険性も高まってきます

(対策)

ビタミンを多く含む食品を取り、軽い運動を心がけましょう
睡眠環境を整え気温26度以下・湿度50～60%が最適です

栄養のコーナー

～腸活をしましょう!～

みなさん「腸活」という言葉を聞いたことはありますか？腸活とは、腸内環境を整え、それにより健康促進に繋がる活動のことです。おなかの不調が続くと、1日の始まりも気持ちが下がりますよね。腸活を行うことで、スッキリとした目覚めをめざしましょう！

* 腸活が健康につながる理由？ *

腸内には腸内細菌が多く存在しており、その中に「善玉菌」と「悪玉菌」が存在しています。善玉菌は腸の動きを良くし(排便を促し、腸内をきれいにする)、悪玉菌の増殖を抑えてくれます。悪玉菌は有害物質を作り、それを腸で体内に吸収することによって肌荒れの原因や、腸の動き鈍らせ便秘の原因になります。

また腸内には免疫細胞が存在しており、悪玉菌が増殖するとその免疫細胞の働きを阻害してしまいます。そうすると、体調を崩しやすくなってしまいます。

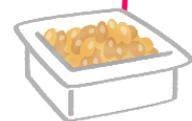
つまり、善玉菌が活動しやすい腸にすることが、健康への第一歩ということです!!

* 善玉菌が活動しやすい腸内にするには？ *

野菜に含まれる食物繊維は善玉菌のエサになり、善玉菌を育ててくれます。「日本人の食事摂取基準」では75歳以上男性で食物繊維20.0g/日以上、女性で17.0g/日以上を目標とされています。施設の献立では現在、食物繊維17.6g/日以上を基準として食事を提供しています。野菜をしっかりと摂るように心がけましょう！

納豆やヨーグルトなどの発酵食品は善玉菌を含む食品(善玉菌を増やす働き)として有名です！

増やした善玉菌を、食物繊維でしっかりと育てていきましょう！



皆様の投稿コーナー

「病氣」

シルバー大学

初夏の衿を正して四国富士
夕空は水の明るさ田水張る
石仏は童顔なりし若葉風
どくだみの花差してある喫茶店
梅雨寒し書棚の本がもたれ合う
白秋の郷を語りてうなぎ飯
記憶とは薄れゆくもの著莪の花

あやめ

今日いろんな病名がある病院へ行くと
どこに行けば・・・「風邪は万病のもと」
とは風邪があらゆる病氣の原因になる
昔日本人は病氣は虫が起こすと考えてきた
癩の虫瘡の虫嫉妬の虫日本語の表現は
虫が残っている もはや非科学的だと
されてきた 医学の進歩と共に日進月歩
しているのも事実だ

(俳句)

花いちもんめ

歩行器に座り日なたを追っている
フライツを夏Gシヨックに替えてみる
夏が来て帽子メッシュ替えるかな
ベネチアの世界最大の祭かな
二月二十五日病院でアイヌ十人躍る夢を見る
四月五日退院でバンバンバンザイ
四月にはケアマネージャー作業理学療法士
介護福祉士

子供らがプール飛び込むにぎやかに
わいわいとがやがやきこえ雨蛙
なつかしく行水ながす水の音

(一笑一句)

(莊子 知北遊)

人の人生は白馬が走り過ぎるのを
障子のすきまからちらっと見るようなものだ

由加峠



【入居者紹介】

4階 近藤直道様
ご入居されました
よろしく申し上げます



令和7年



カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------|----|----|------------|-------------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 喫茶ゑびす P | | | | 朝の体操 P | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 喫茶ゑびす ケーキセット P | | | 喫茶ゑびす P | 朝の体操 P | 篠笛囃子家 夏の演奏会 P |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | | | | 朝の体操 P 喫茶ゑびす P | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 喫茶ゑびす P | | | 麻雀の日 P | 朝の体操 P | |
| 29 | 30 | | | | | |
| | 歌声広場 P | | | | | |