のびのび

7月号

令和7年7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

夏の夜空にロマンを感じ

ケアハウスロイヤルウイング
施設長　蓮岡　亮一

エースパックなしっこ館の梨の木

今年の梅雨入りは6月9日頃、そして、6月27日頃には梅雨明けと気象庁より発表がありました。中国地方の梅雨は観測史上最短だったそうです。いよいよ夏本番です。エアコンを上手に使い、こまめな水分補給や状況に合わせてマスクを外すなど、熱中症対策には十分気をつけてください。

さて、先日は涼を求めて鳥取県は倉吉市へ出かけました。残念ながら涼しさを感じる事はできませんでしたが、倉敷美観地区のような街並みの「白壁土蔵群」で歴史を感じ、日本で唯一の梨がテーマの博物館「エースパックなしっこ館」では、3種類の梨を食べ比べして、さわやかさとみずみずしさを感じました。そのあとに食べた梨のソフトクリームもおいしかったです。また、昼食は倉吉のご当地グルメの「牛骨ラーメン」を食べ、ラーメンの常識が覆るほどのおいしさに感動しました。快晴の中、汗をたくさんかきながらの街歩きも、なかなか良いものでした。

7月7日は七夕です。普段は梅雨真っただ中で、曇りや雨が多く、なかなか天の川を見ることが出来ませんね。しかし、今年は真夏の夜空できれいに見る事が出来るのではないかと期待しています。そして、七夕といえば織り姫と彦星の物語は有名ですね。織姫星は、こと座のベガ、彦星は、わし座のアルタイルです。そしてはくちょう座のデネブを結んでできる大きな三角形は夏の大三角と呼ばれています。ぜひ夜空に探してみてはいかがでしょうか。

夜空といえば、国産ロケット「H2A」50号機が6月29日、種子島宇宙センターから打ち上げられ、温室効果ガス・水循環観測技術衛星「いぶきGW」が無事軌道に投入されました。この「H2A」ロケットは、2001年の運用開始から50回中、49回の成功となり、打ち上げ成功率はなんと98%に上ります。日本の宇宙技術の高さを証明したこととなります。今後は、新しい方式の「H3」に役割を譲りますが、宇宙へのあくなき挑戦はまだまだ続いていくことになります。

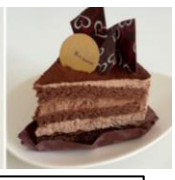
暑い夏はこれからが本番ですが、夜空を眺めながら、満点の星たちの輝きと宇宙への挑戦が拓く壮大な未来を感じてみてはいかがでしょうか。

♪篠笛演奏会♪囃子家さん慰問

アサガオの壁画作り

本物のアサガオとひまわりは園芸が得意な入居者さまが玄関前の花壇で育ててくれています。

喫茶ゑびす



6月9日にケーキセットをご用意しました。ショートケーキ、抹茶モンブラン、チョコレートケーキの3種類を用意し、いずれも大好評で完売となりました。
またの機会をどうぞお楽しみに！わきたての美味しいコーヒーをご用意しています！

6月も麻雀を楽しみました。
麻雀出来る方募集中！
見学のみの方も気軽にご参加ください。

看護のコーナー

～熱中症～

熱中症予防の基本は暑さを避ける事と、こまめに水分を補給することです。 外出時には、日傘や帽子を着用し日陰の利用などで直射日光を避けましょう

（熱中症になりやすい人）

・高齢者や子供など暑さを感じにくく調整できない人
・屋外で働く人
・暑さに慣れていない人

（熱中症の症状）

・めまい、立ち眩み、けいれん
・手足のしびれ、筋肉のこむら帰り
・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

水分補給・暑さ対策に
気をつけてください

※ 状況に応じてマスクの着脱をしてください！

栄養のコーナー

～牛乳の効果について～

暑い日が続いていますが、体調管理はできていますでしょうか？暑い日は脱水症や熱中症のリスクが高いので、こまめな水分補給を心がけましょう!今回は「牛乳」についてお伝えしたいと思います。牛乳はおいしいだけでなく、からだに良いことがたくさんあります。朝食時にはぜひ、牛乳を飲んで元気に一日を始めましょう!

①骨粗鬆症の予防

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムが骨を丈夫にしてくれることは、みなさん聞いたことがあると思います。カルシウムは、子どもには骨量増加の働き、高齢者の方には骨量減少を予防する働きがあります。骨量が減少すると、骨粗鬆症になり骨折を起こしやすくなります。カルシウムを十分に摂取し、骨粗鬆症を予防しましょう。

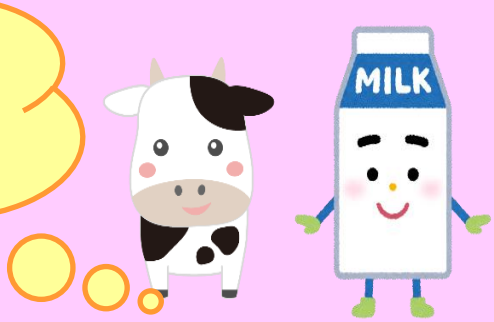
②高血圧の予防

牛乳にはカリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。カリウムは体内のナトリウムを体外へ排出する働きがあります。高血圧は塩分(ナトリウム)の過剰摂取が原因であるため、カリウムを含む牛乳を摂取すると、高血圧の予防につながります。

③腸内環境を整える

牛乳には、腸の「ぜんどう運動」を高めてくれる働きがあります。また、腸内の善玉菌を増やす働きもあるため、牛乳は便秘予防に効果的です!
しかし、牛乳を飲むとお腹が痛くなる方やお腹の調子を崩してしまう方は、牛乳に含まれる乳糖に対して「乳糖不耐症」の可能性があるので、無理は禁物です!

牛乳には、肌の健康を保つビタミンEやビタミンB2なども含まれていますよ!



皆様の投稿コーナー

星祭り老には老の願いあり
筒切りの魚に塩打ち大暑くる
波しづか巨船どっかと夏の海
ひとり居の余白を埋める青葉風
湖の底まで重るる大花火
桃すする生涯抜けぬ里訛り
夏深し碁を打つ音の間合ひかな

あやめ

歩行器を止めて見てゐる夕焼けを
あちこちの車にフンをツバメする
北海の旅の始めは秋の旅
サイコロのスイカ３割引いてゐる
歩行器で鰯雲見て南行く
王慈園蛙の合唱始まりて
小豆島オリーブの花が咲き始め

由加峠

文筆家生活

「宇宙旅行」と「オトギ話」
現実味のある話をしましょう
地球カレンダーでは今２０２５年です
宇宙カレンダーでは約３０００憶年だそうです
宇宙の大きさ縦１５億年　横３０億年　それも段々
巨大化しているそうです　宇宙の話をすると
花が咲きますが大きさの説明しましょう
億年とは大きさの単位です　光子ロケットは
一秒間に約３６万キロ走ります　それに乗って
３０憶年ですから大きさがわかります
とりあえず近場の月にしましょう
それでも３８万ｋｍあります　ロケットで５日
かかります　大丈夫　月には空気も水もあります
扨　オトギ話ですが　助けた亀に乗って竜宮城に
来て見れば　タイやヒラメの舞い踊りあまりにも
居心地が良いので何日でも居た気分ですが　５日
位でしょうか　帰る時に乙姫様から玉手箱をもらい
絶対に開けてはいけませんと言われても　人間心理
でしょうか　開けてしまい中から白い煙の様な物
あっという間に１００歳近い爺さんになっていました
海底では５日位が地上では１００年近く
これはブラックホール・ダークエネルギーです

大空きん作

【入居者紹介】

4階　木村正夫様

ご入居されました

よろしくお願いします

令和7年

7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 カラオケ P	
6	7	8	9	10	11	12
		喫茶ゑびす コンサート P		歌声広場 P	朝の体操 P	
13	14	15	16	17	18	19
		麻雀教室 P		喫茶ゑびす P	朝の体操 P	
20	21	22	23	24	25	26
					朝の体操 P	
27	28	29	30	31		
		歌声広場 P				