

のびのび

8月号

令和7年8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

夏を感じた瞬間

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

今年ハセミが鳴かないのでなんだか夏という気分にならないなあと思っていました。ところが、ロイヤルウイングの中庭から急にセミの大合唱。鳴き声だけで夏を感じますね。

7月30日にロシアのカムチャツカ半島付近で発生した大地震により、太平洋沿岸の多くの地域で津波が観測されました。日本でも津波警報が発令され、東日本大震災を思い出した方も多かったのではないのでしょうか。岡山県にも津波注意報が発令され、沿岸部では避難指示が出た地域もありました。今年は梅雨時期の豪雨もなく、台風もまだ来ていません。災害が少ないとされている岡山県ですが、日ごろから万が一に備える事の重要性を再確認しました。

さて、暑い夏真っ盛りではありますが、息子の部活動の合間に直島へ行きました。計画していませんでしたが、帽子やタオルなどの暑さ対策一切なし。宇野港でフェリーを見つけた。飛び乗りました。港から離れ、島々の間を縫う様に走る。普段は見られない島の表情。約20分の非日常体験となりました。

船を降りると現代アートが出迎えてくれました。港周辺の作品や、道中の街並みにも目を奪われました。そこは灼熱。途中からは景色よりも暑さに意識が集中してしまいました。そんな中、コンビニエンスストアの看板が目につきました。そんな中、コンビニエンスストアの看板のように飛び込んできました。私たちはオアシスに冷えていました。冷感タオルを購入し暑さ対策。仕上場にアイスを食べた。100%回復。その後、無事目的の場所をめぐることが出来ました。約2時間の行き当たりばったりの旅行でしたが、非日常と夏を同時に感じられました。

直島(宮浦港) フェリーと赤かぼちゃ

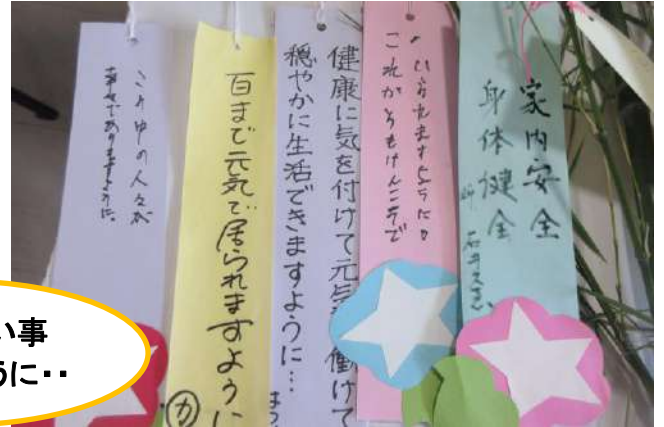
暦の上ではもうすぐ秋がやってきますが、暑さはまだまだ続きます。熱中症対策は十分行って頂き、夏を感じて行事などにも参加してみたいかと思いますが、夏を感じます。おまじグルーブでは、8月31日に夏祭りを行います。夏の思い出の1ページにさらにパワーアップさせていきます。



七夕の飾りつけ



皆様の願い事
叶いますように..



アサガオの
壁画作り



特定入居者おやつ会

今日は何の日？



ようかん美味しい～



オンラインコンサート

生中継のオンラインコンサートに初めて参加しました。大江裕さん他アーティストさんが名曲を披露して下さい、心温まるひとときでした。



FREE DAM オンラインコンサート 2025年夏



きいて うたって 参加して！

あの日をみんなで思い出そう!!

2025 7月8日 火 14:00~15:00 生放送 参加無料

喫茶を楽しみながら
聴いてます！



看護のコーナー

夏本番です！

暑さや冷房による体調不良が起こりやすい時期です
夏バテや熱中症、あせもなどに注意しバランスのとれた食事、十分な睡眠
適度な運動、水分補給を心がけましょう

8月は夏風邪も流行しやすい時期です

- ・ 手洗い、うがいを徹底し体調管理に気を配りましょう
- ・ 疲れが溜まっていると感じたら無理せず休息をとりましょう
夏バテによる体力低下や体調不良は熱中症や食中毒などの
感染症のリスクも高くなります

～ 暑さに負けない体づくりを心がけましょう ～

栄養のコーナー

～脱水症を予防しましょう～

8月になり、暑さが本格的になりそうですね。こまめな水分摂取が大切ですよ!高齢になると、喉の渇きに対して鈍くなってしまいますので、積極的に摂るようにしましょう!

* 熱中症とは *

熱中症とは、暑い場所に長時間いることで体温が上がり、発汗が多くなる等で体内の水分が減少して、体内の機能調節が上手くできなくなる病気です。めまいや頭痛、倦怠感や嘔気、意識障害などを引き起こします。

* 脱水症とは *

脱水症とは、体内の水分が足りない状態のことを言います。脱水症になると口の渇きや倦怠感、めまいや意識障害などを引き起こします。症状は熱中症とほぼ同じです。脱水症を放っておくと熱中症や熱射病へ進行します。

* 熱中症や脱水症を予防するには *

こまめな水分摂取が重要です。1日に必要な水分摂取量は1～2Lほどですが、一度に大量の水分を摂取するとお腹が冷えたり、満腹感で十分な食事ができなくなったり、さらに体内のバランスが崩れてしまうこともあります。起床時・食事前・食事中・就寝時などに1回150ml～200ml(コップ1杯程度)を摂取するようにしましょう。就寝前の摂取には、抵抗を感じる方がいるかもしれませんが就寝中は想像以上に汗をかいています。そのため、熱中症や脱水症は夜(就寝中)に起きることが少なくないそうです。就寝前にも水分を摂取するようにしましょう。



こまめに水分を摂取するようにしましょう!



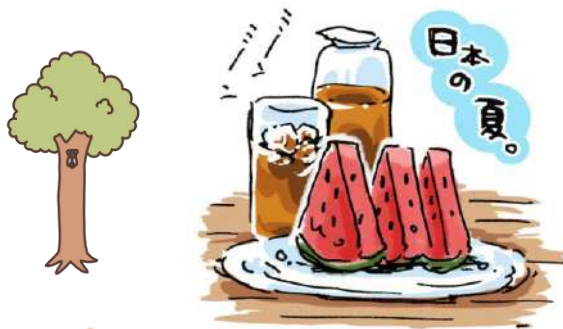
皆様の投稿コーナー

八月や今日が始まるケアハウス
 気兼ねなき吾が家どこより涼しかり
 生きのびて盛夏の中を漂えり
 過去現在星は何でも知っている
 盆僧のあの世この世を使い分け
 電線のたるみ炎暑の行きどころ
 カステラの砂糖ざらつく長崎忌
 あやめ

帰り来てクレープシャツを洗いけり
 無き妻の星を見て居り盆の頃
 梅雨の雨外に出たくて傘が無し
 窓どとにツバメ飛びかう秋の風
 玄関を出ればハウスの秋高し
 紫陽花のポタリポタリと梅雨の雨
 旧宅地梅雨に濡れてるレクサスが
 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！

♪「百年苦勞坂」
 百まで生きて生きて
 ヨイシヨヨイシヨ
 頑張りました
 人生っていいですね
 想い出だけじゃない
 みんな苦勞の種あり
 あゝ
 百年苦勞坂
 釈安雲水



祭 夏まつり のお知らせ

8月31日(日)17時半～中庭にて開催します。
 当日食堂での夕食の提供はありませんので
 ご注意下さい。
 詳しくは掲示板にてお知らせいたします。

【入居者紹介】

3階〇〇様
 ご入居されました
 よろしくお願ひします



令和7年

8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					朝の体操 P	
3	4	5	6	7	8	9
	カラオケ P			喫茶ゑびす P	朝の体操 P	
10	11	12	13	14	15	16
	祝日 山の日			喫茶ゑびす P	朝の体操 P	
17	18	19	20	21	22	23
片引しゃぎり 演奏会 P × 2					朝の体操 P カラオケ P	
24	25	26	27	28	29	30
	喫茶ゑびす P				朝の体操 P	
31						
おうじ夏祭り						