のびのび

9月号

令和7年9月2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

すべての出会いに感謝を込めて

ケアハウスロイヤルウイング
施設長　蓮岡　亮一

おうじ夏祭り2025の一幕

8月31日、灼熱の中、王慈なつまつりが開催されました。利用者様、職員のステージに加え、児島瑜伽太鼓様、岡山県のご当地アイドルSha☆inの皆様による圧巻のパフォーマンスで、ステージがパワーアップしました。さらに、消防車との記念撮影ブース、ベティスミス様、KOTO様、中村屋様のご出店も、お祭りに彩りを添えてくださいました。皆様のご協力のおかげで、大盛況のうちに無事終了しました。ご協力頂きました皆様、ご参加頂きました利用者様、ご家族、地域の皆様、誠にありがとうございました。来年も皆様の思い出に残る一日にしていきますので、どうぞご期待ください。

さて、残暑厳しい日が続いていますが、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますね。早く涼しくなって欲しいものです。彼岸といえば、お墓参りが一般的ですが、私にとってはヒガンバナの思い出が忘れられません。

大学生の頃、福岡県でヒガンバナの道を作るという計画を立てている教授と出会い、ひょんなことから友人と参加しました。博多駅に集合時間より早く到着し、送迎のバスを待っていました。しかし、待てど暮らせど来る気配がなかったので連絡すると、すでに出発したとの事でした。教授からは、「博多まで来たから、帰ってもいい」と言われました。しかし、せっかく来たのだから参加したいと伝えると、それならと場所の詳細などを教えてくれました。初めての場所で、右も左も分からない状態でしたが、住所などを頼りに、時には地元の方に聞きながら電車やバスを乗り継ぎ、何とか到着しました。しかしヒガンバナの植栽はすでに終了し、昼食が始まるところでした。さすがに何もせず食べるわけにはいかないと思いましたが、教授から「知らない土地で一生懸命たどり着こうとしたのだから、それでいい」と言って頂き、カレーライスと焼き肉をおなかいっぱい頂きました。

教授と地元の方々の温かさに触れたあの感動は、今も私の心を動かします。王慈なつまつりで感じた皆様との繋がりもまた、忘れられない宝物となりました。

おうじ夏まつり2025

司会の二人

瑜伽太鼓

ご当地アイドル
Sha☆in

ゲームコーナー

消防士体験

屋台で美味しい
もの買ってね～

カラオケ大会

片引しゃぎり演奏会

8月17日(日)
片引しゃぎりの慰問がありました。副施設長高橋も参加しました。

看護のコーナー

～異常な暑さが続いています～
暑さが続くと、体がその変化に対策できず、いろいろな症状が現れやすくなります。熱中症・夏バテの継続・自律神経の乱れなど・・・
十分な水分補給を忘れず、睡眠環境を整え適度な運動を行うようにしましょう。環境に合わせた服装選びも大事です。

※　腸管出血性大腸菌　（o-157)　食中毒に注意を！
　　激しい腹痛・下痢・発熱・血便などの症状を引き起こします

- 手洗い・消毒をしっかり行いましょう
- 食品は、できるだけ加熱し早めに摂取しましょう

腹痛・下痢が続くようなら早めに医療機関受診をお願いします

栄養のコーナー

～フレイルを予防しましょう!～

みなさん、「フレイル」や「サルコペニア」という言葉をご存じでしょうか?元気に楽しく生活を送るためには、健康な体が必要です!栄養満点なご飯をしっかり食べて、適度な運動をし、健康寿命を延ばしましょう!

＊「フレイル」、「サルコペニア」とは?＊

「フレイル」とは「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」のことで、いわゆる「虚弱」です。また、「サルコペニア」とは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」のことです。

栄養不良や運動不足、加齢などが原因とされており、サルコペニアが進行してフレイルに繋がることも少なくないです。

＊フレイルを予防するには?＊

①規則正しい食生活を送りましょう

欠食することなく、1日3食しっかりと食事をしましょう

②栄養バランスの良い食事をしましょう

ただ食べれば良いというわけではありません。必要な栄養素を必要な量、摂ることが大切です。そのためには、糖質である主食、たんぱく質である主菜、ビタミンやミネラルである副菜をしっかりと食べましょう。

・糖質(主食)の働き→ご飯やパン、麺類に主に含まれる。活動を支えるエネルギーの源であり、脳への唯一の栄養素。不足すると疲れやすくなる。

・たんぱく質(主菜)→肉や魚、卵、牛乳に主に含まれる。筋肉や骨の材料となる。不足するとサルコペニアに陥りやすくなる。

・ビタミン類ミネラル類(副菜)→野菜や果物に主に含まれる。免疫力を高めたり、栄養素をうまく働かせるための役割がある。不足すると体調を崩しやすくなる。

③適度な運動をしましょう

「さあ、運動しよう!」と意気込んでしまうと中々継続できないですよね。大事なのは「続けること」です。簡単なストレッチや、その場で足踏みをすることも運動です。ラジオ体操を習慣にすることも良いかもしれませんね。

健康な体で元気に毎日を過ごしましょう!!

皆様の投稿コーナー

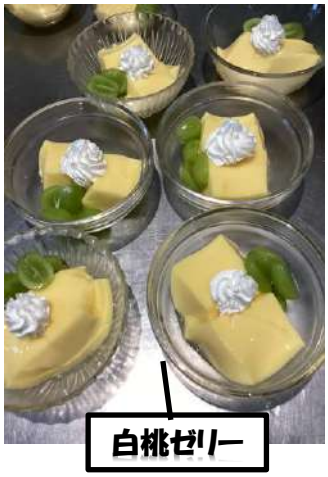
赤飯のゴマ香ばしく九月くる
残暑尚歩くためなる足２本
ひまわりの強くやさしくケアハウス
夏祭り天までとどけ笛太鼓
夕鴉色も香もなき声で鳴く
肩書は要らない人よ踊り子よ
衣食住足りて今日を締めくくる
あやめ

二男よりお中元する人有るか
夏の夢入道雲を平泳ぎ
下の町考える人秋暑し
友達に二男フドウを持って来た
どうしても同じ３２が入らない
友達の持参する胡瓜曲り物
静けさや親の居ぬ間の燕の子
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！

喫茶えびす

これからも新しい
メニューを追加していきます
ので、お楽しみに～


白桃ゼリー

水ようかん

令和7年

9月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					朝の体操 P 喫茶ゑびす P	
7	8	9	10	11	12	13
沖熊しゃぎり P ×2		喫茶ゑびす P			朝の体操 P	
14	15	16	17	18	19	20
	祝日　敬老の日 ロイヤルカフェ ＆撮影会 ※一品無料！ P				朝の体操 P カラオケ P	
21	22	23	24	25	26	27
	喫茶ゑびす P		歌声広場 P		朝の体操 P	
28	29	30				