

のびのび

10月号

令和7年10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



深山イギリス庭園

猛暑あと、自然がくれる秋のご褒美

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

猛烈な暑さの夏が終わりを告げ、やっと朝晩は過ごしやすくなり、一息つくことができるようになりましたね。気象庁によると、今年の岡山県南部では観測史上最多となる48日(9月16日時点)もの猛暑日を記録しました(夏日25℃以上、真夏日30℃以上、猛暑日35℃以上)。また、今年は40℃を超える地域も多くあり、気象庁は40℃以上の日に「酷暑日」の名称を付ける事も検討しているようです。どんな気温が上がっていく中で、温暖化の進行を身近に感じ、少し怖さも感じます。さて、暑さも和らぎ、ふと夜空を見上げれば、月の光や星がきれいに瞬いています。10月6日は中秋の名月。お月見の習慣は平安時代から1000年以上続いているそうです。その歴史の深さを感じますね。耳を澄ませば、鈴虫などが秋の夜長を楽しむように鳴いています。そう、いよいよ秋の行楽シーズンに突入です。私は最近よく玉野に出没しているため、皆様より一足先に妻と一緒に深山公園にあるイギリス庭園を初めて散策してきました。足を踏み入れると、そこは別世界。なんだか日常から切り離されたような空間でした。私は、木々がきれいに剪定され、いかにも「庭園」といったものを想像していた。剪定されたところ、ここは剪定などが控えられ、自然をそのまま生かしながら作られていました。この作りが実際に良く、軽い気持ちで立ち寄ったのですが、ゆっくりとその空間と時間を堪能しました。帰宅後、イギリス庭園(イングリッシュガーデン)とはどのようなものかと調べてみると、自然の景観美を大切にしながら、庭造りを行うものとの事で、植物や花も無理に剪定されず、池も自然に溶け込むように配置されている。さすがそのまますも、私が感じていたように配置されている。自然の良さがよいよ。秋本番。庭園の思想だったようです。自然の良かな、実りの季節。庭園で感じた自然のやさしさに触れたよう。皆様が心洗われる秋があらちここに転がっています。

敬老の日



喫茶でお饅頭セットを
召しあがって
頂きました！



記念写真は全員を掲載できなくて残念・・・

これからもお元気で
長生きして下さい



沖熊しゃぎり演奏会



9月7日(日)

沖熊しゃぎりの慰問がありました。



看護のコーナー

10月に注意したい健康リスク

- ・風邪、インフルエンザ、コロナウイルス、胃腸炎(ノロウイルス)
など沢山の感染症に注意が必要です
そのため感染予防が大事です

- ① 手洗い、うがい、マスク着用を基本とする
- ② 室内換気と加湿
- ③ 栄養管理、水分補給
- ④ インフルエンザワクチン接種



「感染予防の徹底」と「寒暖差による体調変化への早期対応」が重要

※ 10月からインフルエンザ予防接種が始まります

詳しくは病院もしくは職員へ

～栄養のコーナー～

～青魚を食べましょう～



少しずつ涼しくなってきましたね。みなさん、体調は崩されていませんか？急に寒くなると、体がついていかず体調を崩しがちですよね。栄養をしっかり摂って、体を強くしましょう！今回は、体にも頭にも良い青魚についてお話します！

* 青魚の種類 *

ニシンやイワシ、サバやアジ、サンマなどが主な青魚です。青魚に含まれる脂には、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多いです。DHAは脳の細胞を健康に保つ働きがあり、認知症の予防に効果的です。EPAは血液をサラサラにしてくれ血栓を防ぐ働きがあり、脳梗塞や動脈硬化の予防に効果があります。さらに血液をサラサラにしてくれるため、高血圧の方やコレステロール値が高めな方にもとても良い効果をもたらしてくれます。

* 青魚にはどのくらい多く含まれているの？ *

●DHA(100gあたり)

- ・まぐろ・・・2877mg
- ・フリ・・・1785mg
- ・サバ・・・1781mg
- ・サンマ・・・1398mg

DHA・EPAの目標量は1日1000mgとされています。フリやサバ、アジはよく提供していますのでぜひ食べて下さいね。

DHA・EPAは青魚に多く含まれていますが、他にも卵や豚肉、鶏肉にも含まれています。いろいろな食材をバランスよく食べましょう。DHA・EPAはサプリメントとして薬局でよく販売されています。血圧を下げるお薬や血液をサラサラにするお薬を服用されている方は過剰に摂取することになるので、必ず医師に確認が必要です。

皆様の投稿コーナー



ただいま敬老のお食事に順番にでかけていますが、次は秋のドライブも計画中です。どうぞお楽しみに！

忘れ得ぬ我が故里よケアハウス
友と楽しむ喫茶、歌
今後也大いに頑張ろう
コスモスは少女の夢か風の中
赤い花なら曼珠沙華雨の中でも咲いてゐる
町眺め海を眺めて空は秋
秋深し想ひは深し我が故郷

あやめ



【入居者紹介】

5階小●●様

ご入居されました

よろしく申し上げます

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！

来さんが最優秀賞を受賞しました

おうじグループ内で働く仲間の感動したエピソードを投稿し、その中から選出されて最優秀賞を受賞しました！



令和7年

10月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				朝の体操 P		
5	6	7	8	9	10	11
	朝の体操 P	喫茶あびす P	歌声広場		朝の体操 P	鴻八宮例大祭 だんじりが来るよ
12	13	14	15	16	17	18
鴻八宮例大祭 宮上り・宮下り	麻雀			朝の体操 P		
19	20	21	22	23	24	25
		朝の体操 P 喫茶あびす P				朝の体操 P
26	27	28	29	30	31	
	カラオケ		朝の体操 P	喫茶あびす P	ハロウィン	