のびのび

11月号

令和7年11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

ありがとうベイスターズ！寂しさを払拭した秋の一日

ケアハウスロイヤルウイング
施設長　蓮岡　亮一

私の愛する横浜DeNAベイスターズがクライマックスファイナルステージで敗退し、アツい季節が終わりを告げました。来シーズンが始まるまで、なんだか少し寂しくなります。

さて、この寂しさを消し去るくらいの澄み切った秋空に誘われ、妻にドライブを提案しました。遠出を考えましたが決まりません。気が付けば昼前。出かける事を諦めかけました。しかし、どうにかしてこの季節を満喫したい。そうだ、自転車がある。サイクリングに行こう。即決でした。行き先は、開通したばかりの八軒屋と中帯江をつなぐ道路。そこまでの道中は普段通る事の無い道を颯爽と駆け抜ける。目新しい景色はまるで遠くの町に来たみたい。爽快な風と柔らかな陽光。体いっぱいに秋を感じました。

そして、目的地に到着。遠くから見た時は急な坂のように見えたので、覚悟を決める。しかし、実際は小高い丘程度。ちょっと拍子抜け。すぐに下り坂になりました。通り抜ける時間はたった2分でしたが、新しいアスファルトの滑らかな感触はサイクリングをより上質なものにしてくれました。

ここまで来たので、山陽ハイツ跡地を利用した「倉敷ふれあいの丘公園」を目指す。ここは完成して間もない。またも坂・坂・激坂。自転車で行くところではなかったものの、や即決。おなかを満たし、いざ出陣。と意気込んだ。

公園中央には、高さ12メートルの「有城わくわくタワー」が鎮座し、家族連れでにぎわっていました。ちょっと大人二人で来るところではなかったかなと思っていましたが、背中を伸ばせるベンチ・ぶら下がって肩や腰を伸ばせる器具など、数種類の健康遊具を勝手に満喫しました。また、てくてくロードという遊歩道もありましたが、山の中を通るコースなので、私の天敵、ひょろ長い彼（彼女）が出そうな気がしたので、やめておきました。

帰りは苦労して上った坂を爽快に下る。自宅に着いた時はおしりがちょっぴり痛かった。身近な場所でも、非日常に変えることが出来ると改めて感じる良い一日となりました。

秋の行楽シーズン真っ盛り。ロイヤルウイングでも行事を計画しています。お楽しみに。

倉敷ふれあいの丘公園

敬老行事でお食事にいきました

漁火大名

てんぷら一代

カンティーナ登美

かに甲羅

コメダ珈琲

鴻八幡宮例大祭

お囃子の音色と太鼓のドンドンという迫力ある響きが中庭に広がって、
中庭に各地区のだんじりがやってきました

看護のコーナー

☆　インフルエンザ予防接種早目に！！

感染対策の基本　　手洗い・うがい・必要に応じマスク着用

11月は季節の変わり目で寒暖差が激しく空気も乾燥する為、風邪やインフルエンザ、喉の不調など身体的不調に注意が必要です。

※　体温調節と保温

- 重ね着などで体感温度を調節できる服装を心がけましょう
- 首、手首、足首など温める事も有効です

※　免疫力を高める（食事・運動）

※　乾燥対策・・・室内の換気をこまめに行う

※　規則正しい生活習慣・・・睡眠、運動

～栄養のコーナー～

～朝ごはんを食べて元気に1日を始めましょう!～

急に寒くなり、みなさん体調を崩していませんか?元気に過ごすためには、しっかりと栄養をとり、健康的な生活を送ることがとても大切です！今回は一日の始まり、朝ごはんの大切さについてお伝えしたいと思います！

＊朝ごはんの効果とは?＊

①エネルギー源となる

「夕食を食べた後は、横になって寝ているだけ･･･。朝ごはんは食べなくてもいいや」と思っている方はいませんか?実は、寝ているだけだと思っている夜間も、体の中では臓器や頭は働いており、しっかりとエネルギーを消費しているのです!なので、朝ごはんを食べずにいるとエネルギー不足で、頭がボーっとしたり、なんとなく体がだるい、しんどいといった状態になってしまいます。
朝ごはんをしっかり食べて、体や頭を覚醒させましょう!

②便秘解消に効果あり

便秘の解消には規則正しい食生活が重要です。朝ごはんを食べ、腸が刺激されると排便が起きやすくなります。便秘が解消されると、体がスッキリしますよね!

③太りづらくなる

朝ごはんを食べると、基礎代謝量が上がります。基礎代謝が上がると、自然と太りづらい体となります。また、朝ごはんを食べないと太りやすくなるだけでなく、昼食時に急激な血糖値上昇を起こしたり、太ることで脂肪を溜め込んだりして、生活習慣病につながる危険もあります。

＊それぞれの栄養素の働きとは?＊

①糖質(ご飯、パン、麺類など主に主食となるもの)

糖質は脳のエネルギー源となります。しっかり食べて、脳を目覚めさせましょう。

②たんぱく質(肉、魚、卵、乳製品など主に主菜となるもの)

たんぱく質は筋肉に重要な栄養素というイメージがありますが、他にもたんぱく質に含まれるアミノ酸の中に、体内時計を整えてくれる働きをするものがあります。朝の牛乳には、たんぱく質だけでなくカルシウムも豊富であるため、骨粗鬆症の予防にも効果的です。

③食物繊維(野菜を使った副菜)

食物繊維は便秘解消に効果があるのは、皆さんご存じですよね!朝ごはんは、腸を刺激し排便を促してくれますが、食物繊維を摂るとさらに効果的です。

皆様の投稿コーナー

海からの風は気まぐれ瀬戸晩秋
故里が恋しかりけり祭り寿司
秋晴れや毎日同じ事をして
竹林のこぼれ日を行く神の留守
枝豆の一つぶづつにビールなし
神におまかせ我が生命
紅葉燃ゆ平和な町よケアハウス

あやめ

秋のドライブは鷲羽山、玉野の
深山公園、総社の農マル園芸、
与島へドライブに行きます！
お食事もお楽しみに～

【入居者紹介】
1階石井富子様
ご入居されました
よろしくお願いします

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！

防犯カメラを設置します

近年の不審者被害の増加をうけて、
ケアハウスの玄関に防犯カメラを設
置することになりました。
皆さまが安心して生活できる環境づ
くりを進めていきますので
ご理解とご協力をお願いします！

ケアハウスロイヤルウイング

令和7年

11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
今月より行事が増えます！新しく「朝コーヒー」、「頭の体操」 「ぶらり散歩」が始まります。「パターゴルフ」も行います。 皆様、ぜひご参加ください。詳しくはポスターまたは職員まで・・・ 「朝コーヒー」はポスター等でお知らせいたします。お楽しみに～						
2	3	4	5	6	7	8
	朝の体操 P 喫茶ゐびす P				朝の体操 P	
9	10	11	12	13	14	15
		パターゴルフ P		朝の体操 P		
16	17	18	19	20	21	22
カラオケ P			朝の体操 P			朝の体操 P 頭の体操 P
23	24	25	26	27	28	29
30	歌声広場 P	朝の体操 P 喫茶ゐびす P			朝の体操 P ぶらり散歩 P	