

QUR'QUR'

12月号

令和7年12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



瀬戸内の絶景がくれた、短い秋の充実

短い秋の充実

施設長

蓮岡
亮一

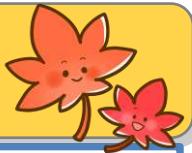
別の日にその与島へ行きました。その日はとても穏やかで、橋上からの景色を眺めることができました。与島へ降りるためのループ状の道を下り無事到着。うどんや海鮮丼など思い思いの昼食で舌鼓。雲一つない青空と、島から見る瀬戸内海の多島美、そして見上げると空に向かって伸びている巨大な瀬戸大橋。自然と人工物の対比は何とも言えない美しさを感じました。

与島はお土産タイムの場所と思つっていましたが、今回のドライブでゆっくり滞在し、その景色の美しさ、ゆっくりとしたときの流れを感じることができました。

「今年の秋も短かった」ですが、心の底から感動する機会に恵まれ、充実した時をすごすことができました。特にその時の笑顔や喜びは何物にも代えがたいものとなりました。充実とは、時間の長短では無いものだなと、改めて感じました。

慌ただしい師走ですが、皆さまも日々の暮らしの中で、心満たされる充実感を味わつて、新年を迎えることを願つています。

秋のドライブに行きました



今年のドライブは、総社方面(かもがた茶屋で食事)、鷲羽山方面(カンティーナ登美で食事)、与島(PALレストランで食事)の三か所に行きました！
景色も食事も最高の一日でしたね！

わ～♪
瀬戸大橋だわ



その他の行事



パターゴルフ対決



冬の花を植えました



干し柿作りをしました

皮をむいて、ひもを付けて、玄関にずらりと並べました！



手際よくて感動



看護のコーナー

★ ヒートショックと低体温症

12月は、気温の低下によりヒートショックと低体温症のリスクが高まります。暖かい場所から急に寒い場所に移動した際の急激な温度変化が原因で血圧が変動し、心臓や血管に負担がかかる現象です。特に浴室での事故が多く、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。温度差をなくすことが重要です

空気の乾燥などにより気付かないうちに、体内の水分が失われます。冬場もこまめな水分補給を心がけましょう。

※ コロナ・インフルエンザ感染症予防の為
手洗い・状況に応じてのマスク着用をお願いします

～栄養のコーナー～



～冬もこまめな水分攝取を！～

徐々に寒くなり、体調を崩しやすい時期になりましたね。風邪やインフルエンザも心配な季節なので、体調の変化には気をつけましょうね！

今月のテーマは「水分攝取」です。水分攝取は暑い夏だけではなく、暖房を使う冬も大切です。水分攝取は風邪の予防にも効果がありますので、しっかり攝取しましょう！

* 冬に水分攝取が大切な理由とは？*

食事に含まれる水分を除き、人は1日に約1Lの水分を攝取する必要があるとされています。暑い夏は汗をかくことで喉の渇きを感じやすいですが、冬は汗ではなく空気の乾燥によって皮膚や呼吸から水分が失われます。そのため、夏に比べて喉の渇きを感じづらく、気づかぬうちに脱水状態になっています。脱水状態を予防するために、こまめに水分を攝取することが大切です。

* 水分攝取で風邪を予防できるの？*

風邪の原因となる菌やウィルスは乾燥しているところに付着しやすいです。喉や鼻の粘膜が乾燥していると、そこへ菌やウィルスが付着し風邪をひくことになります。水分を攝取し、体内を潤しておきましょう。

* 飲むタイミングや飲む量はどれくらい？*

コップ1杯(約150～200ml)の水やお茶を、1日5～6杯を目標に攝取しましょう。最初は中々飲めないかもしれません、習慣化すると難しくはありませんよ。トイレが近くなるからと、水分攝取を遠慮する方がいますが、水分攝取には体内の不要なものを体外へ排出してくれる役割があります。血圧が高めな方は水分攝取によって、体内の余分なナトリウムを排出したり、女性にはアンチエイジングの効果もありますよ。

皆様の投稿コーナー



Merry Christmas



生命線見せ合つて いる日向ぼこ
石仏のつむりが温し枯れの中
国道が真一文字や山眠る
一仏に一燈 黄葉降りしきる
冬雲のとぎれて つなぐ空の青
かきこそと踏み行く落葉あたたかし
衣食住足りて感謝の除夜を聴く
あやめ

由加峠



【お知らせ】

ロビーに新聞を置いていましたが
諸般の事情により終了させて頂きます。
山陽新聞 2025年12月末で終了
読売新聞 2026年3月末で終了
ご理解の程よろしくお願ひします。

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！

クリスマス忘年会があります



12月22日(月)昼食は食堂にて
クリスマス忘年会を開催します。
カラオケ、ゲーム、プレゼントが
ありますのでお楽しみに～
詳しくは掲示板にて..



令和7年

12月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			朝の体操 P			
7	8	9	10	11	12	13
	朝の体操 P	カラオケ P		喫茶ゑびす P		
14	15	16	17	18	19	20
		朝の体操 P 喫茶ゑびす P		パターゴルフ P		囃子家 篠笛演奏会 P
21	22	23	24	25	26	27
	クリスマス忘年会 P			朝の体操 P もちつき P		ぶらり散歩 P
28	29	30	31			
	朝の体操 P 歌声広場 P			<p>P =ろいやるゆめカード ポイント対象行事</p>		