

のびのび

1月号

令和8年1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



JR 高松駅

翔ける一年に

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

初春の候、皆様におかれましては清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。窓から差し込む柔らかな陽光に、新しい一年の始まりを感じます。私たち職員も、皆様と同じ屋根の下、新しい朝を共に迎えられる幸せを、みしめております。「ここが一番落ち着く」「ここで過ごせてよかった」と、住み心地の良さを心から実感していただけに、大切に過ごしていきたいと思っております。

さて、始めに過ぎました「午年」。馬は古来より、その力強く走る姿から「運気を上げる」「物事がうまく進む」と言われる大変縁起の良い動物です。馬に「あやうき」と言われるのもいいかもしれませんね。午年について調べていると「丙午歳（ひのえうまどし）」というまどし。神馬訪い巡り（しんめおと）に出きました。神馬とは神様が飼育する神社をめぐり奉納された馬の事で、生きた神馬を飼育する神社は全国でも珍らしいそうです。その中で、香川県は琴平町にある金刀比羅宮に「白平（しろひら）号」「光驥（こうき）号」という神馬が飼育されています。この機会にぜひ金刀比羅を訪れるのもいいですね。しかし、金刀比羅宮といえは言わずと知れたあの石段。本宮までは七百八十五段もあります。考えただけでも汗が出ますよね。

金刀比羅宮へは児島からは電車を乗り継いでいくことができます。途中の風景も楽しみの一つだと思います。琴平にはJRのほかにことでの重要な路線の一つです。JRには無いレトロな電車と、沿線の風景は趣があります。栗林公園を過ぎると琴平からの終着駅、高松築港駅です。玉藻公園を横目に五分ほど歩くと新しさが街に馴染み、すっかり高松の顔として定着したJR高松駅へ到着します。先日久々に高松を訪れた際、街の変わりようにびっくりしたと共に、魅了されました。

伝統と新しさ、どちらも体験できる場所がすぐ近くにあり、それは幸せだなと感じました。本年も、皆様の毎日が馬のように軽やかで、万事「ウマ」くいく一年となりますように、願っています。



クリスマス忘年会

12月22日(月)クリスマス忘年会を開催しました。
インフルエンザ蔓延防止の為 お食事とプレゼント
だけになってしまっていて残念ですが..



最高★



100歳おめでとう♡



メリークリスマス



食べて・笑って 幸せ♡

元気アッフニコニコ体操



あんたがたどこさ～
肥後さ～♪



ソーレ



思ったより
難しい！



看護のコーナー



～関節痛(膝・腰・肩)の痛み～

冬になり寒い日が多くなると膝・腰・肩といった関節の痛みを訴える方が増えます。関節痛は、いずれも軟骨の減少に伴う老化が原因とされていますが、冷えも関係してきます。

冷えは、血流不良や交感神経の刺激による筋肉の硬直、運動量の減少を引き起こし、痛みの原因である発痛物質を活発化させてしまいます。悪化を防ぐには、寒さ対策と冷え防止対策を……

膝サポーター・痛みに応じ湿布など症状に合わせて使用してみてもはどうでしょうか？

※ 手洗い・うがい・アルコール消毒・必要に応じマスク着用
感染対策も忘れないで……



～栄養のコーナー～

～おせち料理について～



新年、明けましておめでとうございます。本年も、みなさまが元気に過ごせますよう、おいしい食事を考えてまいります。2026年もよろしくお願いいたします！

新年1回目はおせち料理についてです。それぞれの料理に

＊おせち料理に込められた意味とは？＊

・数の子

ニシンの子ともである数の子は、たまごの数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物であるとされています。



・かまぼこ

紅白、または松竹梅の柄などで新年のお祝いを表します。飾り切りで鶴や松などの縁起物をかたどることもあります。赤色は魔除け、白色は清浄の意味も込められています。



・黒豆

邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどまめに勤勉に働けるようにとの願いが込められています。



・伊達巻

形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められています。



・昆布巻き

「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起物とされています。また「子生」と書いて子孫繁栄の願いも込められています。



皆様の投稿コーナー

あらたまの日影おどらす軒すずめ

初詣皆善人の顔をして

お日さまに見られて頂く祝膳

この顔で今年も勝負初鏡

行く末と云うも身近に冬木の芽

大寒や鶺鴒いよいよ黒くなる

故里は他郷となりし冬の月

あやめ

バラ寿司とシジミお汁が良く合って

丸顔に赤い口紅帰り花

母親に植えたの一つ帰り花

ガザガザの全身用に馬油

ボクシングジュニアチャンプは兎島より

チョッキよMICHIKOKKOSHINOバジル製

王慈園あちらこちらと散り始め

由加峠



短歌介護

元数学アドバイザー

ガタが来てフレイル予防ガンバルも

好きなこととしてピンピンころり

母姿見ているだけでいやされる

ハニカム気持ち今も消えぬ

人生が日ごとによりわり今ひとつ

最後のとりで食するなり

【名言名句】

玲子談

歴史のなかに有名無名を問わず

知恵や経験が伝えられています

・天衣無縫（芸術も生き方も自然体がいい）

・灯台下暗し（海を照らす灯台ではない？）

・死馬の骨を買う（優秀な人材を集める方法）

・小異を捨てて大同につく（何が重要なのか）

・巧言令色鮮し仁（信用できない人の見分け方）

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！



今年もよろしく
お願いします

令和8年



1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				初詣(鴻八幡宮) 獅子舞		
4	5	6	7	8	9	10
	歌声広場 P	朝の体操 P 昼コーヒー		パターゴルフ P	朝の体操 P	レクリエーション P
11	12	13	14	15	16	17
昼コーヒー	朝の体操 P			喫茶ゑびす P	朝の体操 P	ぶらり散歩 ※雨天中止 P
18	19	20	21	22	23	24
昼コーヒー					朝の体操 P	
25	26	27	28	29	30	31
			朝の体操 P カラオケ P	火災報知器 点検	昼コーヒー	
P = ろいやるゆめカードポイント対象行事						