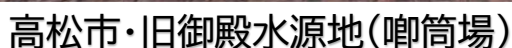


2月号

倉敷市児島下の町5-2-15  
(086) 474-0001



## 水道が繋ぐ大正ロマンと今

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

二月三日の節分を過ぎれば、暦の上ではもう春。やっばり「二月は逃げる」と言われるように、あつという間に過ぎ去っていきますね。そんな中、今私たちの身近で「ある異変」が起きています。それは、昨年から続く記録的な水不足です。気象庁より、二月から四月まで西日本の太平洋側を中心に三十年に一度の記録的な雨の少なきになる可能性と発表されました。この状況は農作物にも大きな影響を与えています。渇水と言えば夏場のイメージだったのですが、季節関係なく起こるものだなと感じ、改めて水の大切さを考えるきっかけとなりました。

私たちの身近にある水と言えば、「水道水」ですよね。蛇口をひねればすぐに出てきます。ありがたい事だなと感じます。しかし、昔は井戸から水を汲むなど一杯の水を飲むにも一苦労だったと思います。私の実家にも井戸の跡がありとても深く、大変だったと聞きました。このように水に思いを馳せていたところ、「旧御殿水源地」という、高松市の近代水道創設の為に建設された浄水場のレトロな佇まいの写真を見つけ、足を運びました。この旧御殿水源地は日本で四十番目の近代水道として、大正十年九月一日に給水を開始されました。現在残っている建物は、大正四年から大正十年にかけて建設されたものが、ほぼ当時のまま残っているとの事です。これらの建物は、国の「登録有形文化財」に登録されています。外観は写真同様、大正ロマンそのものといった、かわいく、おしゃれでした。

ところが、中に入ってみると、レンガ造りの壁に囲まれた深さ四メートルの地下室があり、五つの巨大なポンプが鎮座していました。ここからたくさんのお水が送られていた事を想像すると、圧巻の光景でした。その他、高松城から発掘された土管や水道が近代化されるまでの展示物が数多くありました。はじめは見た目の可愛さに魅かれていたのですが、だんだんとその歴史などに引き込まれ、時を忘れるほどでした。

可愛らしい外観の奥に眠る質実剛健なポンプの姿に、歴史の重みを感じました。雨が待ち遠しい今、蛇口から出る一滴を大切にしながら、暖かくなる春を待ちたいですね。



# 獅子舞登場

喘みつくぞ！  
ガフッ！



ガフッ！



厄を食べて  
くれるのね..



うわわわ



ガフッ！



へとへと  
の獅子



充電中



ガフリ！

ガフリ！



完全燃焼  
の獅子



獅子舞の正体は

僕



# とんど焼きをしました



お飾りを焚き上げて  
今年一年の無事を  
祈りました🌟



# 初詣に行きました

熊野神社



おみくじをひこう!!  
さて今年の運勢は🌟



鴻八幡宮



## 看護のコーナー



### ☆ 生活習慣予防のための健康管理 ☆

- ・一無（いちむ） 禁煙（煙草をすわない）
- ・二少（にしょう） 少食（腹八分） 少酒（お酒は控えめに）
- ・三多（さんた） 多運動（身体を動かす） 多休養（十分な休養）  
多菜（野菜を多くとる）

#### ～ 心の健康 ～

いきいきと自分らしく生きるための重要な条件

疲れがたまるとイライラする、食欲がないなど自分なりのストレス  
反応を知っておきましょう

※ 適度な運動・バランスのとれた食事・好きな音楽を聴く  
親しい人たちと交流する

# ～栄養のコーナー～

## ～食事の役割について～

みなさん、1日3回の食事をされていますか？朝はなかなか起きられず、朝食を抜きがちな方はいらっしゃいませんか？今回は食事の役割についてお伝えしたいと思います。食事は元気の源なので、しっかり食べるようにしましょうね！

### \* 朝食の役割

活動している日中だけではなく、夜間の寝ている間もエネルギーを使っています。夜間は食事をしないので、朝起きたときはエネルギー不足になっています。朝食を抜いてしまうと、午前中ボーっとしてしまい集中力が低下します。また、基礎代謝が上がらないので、体温が上がリません。朝食は午前の活動に必要なエネルギーと、体温を上げ1日の始まりを体に教える役割があります。朝食を食べて、元気に1日を始めましょう！



### \* 昼食の役割

歩いたり、本や新聞を読んだり、趣味を楽しんだりするにはエネルギーが必要です。朝食のエネルギーは、午前の活動で昼にはほとんど使い切ってしまいます。昼食は、午後からの活動に必要なエネルギーを補充する役割があるのです。昼食を食べて、午後からも楽しい時間を過ごしましょう！



### \* 夕食の役割

夜になると、1日の活動で体も脳も疲れています。夕食は、疲れた体や脳を元気にさせるために必要な栄養を補充する役割があります。夕食後は2～3時間経ってから寝るようにしましょう。食事から補充した栄養を使うには、食べたものを胃や腸で分解、消化、吸収しなければなりません。食事の後にすぐ寝てしまうと、胃や腸の働きを邪魔してしまいますので、すぐに寝るのは控えましょう。夕食を食べて、疲れを癒しましょう！

みなさん、食事の大切さは伝わりましたか？食事の回数が少なくなると、お腹が空いて食べすぎてしまう可能性もあります。食べすぎは生活習慣病の原因になりますので控えましょう！

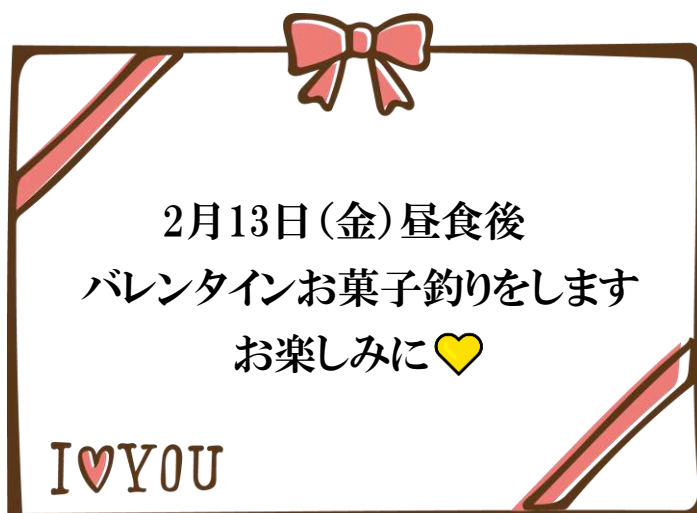


## 皆様の投稿コーナー

野仏の仔細云々日脚伸ぶ  
春立つや石臼のある通し土間  
初競りや一億円のまぐろとは  
春日影上り下りの京の町  
読み書きもうつりゆく世や龍の玉  
息災を祝ぎて豆まく福は内  
ほどほどに手足を使い二月過ぐ  
あやめ

我れの為お酒飲むのもクリスマス  
てんとうは冬の寒さに耐えある  
人は人我れは我れにたどりつく  
晩秋のじよねんじようは秋の味  
勝ちやんに教えてもらうミルク味  
俳句には十七の句に音が有り  
父親の日本の夜明思い出す

由加峠



### 【入居者紹介】

2階〇〇様

4階〇〇様

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！

令和8年



# カレンダー

[illegible]