

令和8年4月発行

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

のびのび

みらいへの一ページ

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一



満開の桜

倉敷川の河津桜があつという間に満開となり、道行く人の目を楽しませてくれたのもつかの間、主役はソメイヨシノへと移り変わってきました。桜を一目見ようと多くの見物客が思い思いに楽しんでます。冬から春へ、知らないうちに季節のバトンが渡されています。自然は私たちの思いに関係なく次の季節へと歩みを進めていきます。その中で私たちも移ろう季節の中で楽しみを見つけて過ごしているのだと感じます。

さて、四月二十二日は「アースデー（地球の日）」です。これは、一九七〇年にアメリカで始まり、世界中で「地球環境について考え、行動する日」です。暑さ、寒さのどちらも苦手な私にとって、地球温暖化は気になります。そのため、ペットボトルを回収機に入れるとポイントがもらえるサービスを活用し、ゴミの削減と、ポイントの獲得といった、地球にもお財布にも優しいことから始めています。身の回りの小さな行動の変化が、きっと地球全体の環境にも繋がっていくのだと感じます。

変化と言えば、四月は新年度。新入学、新入社など新たな出発の季節ですね。私事ですが、わが家でも一人、新たな一歩を踏み出しました。一緒に過ごしてきた日々を思い出すと、何とも言えない気持ちになります。やっと少しだけ親の気持ちが分かった気がしました。家庭も社会も当たり前にあった日常が、新たなステージへと移り変わっていく。なんだか自然と同じだなと感じます。

新しい環境へ飛び込むことは、不安が大きいかもしれませんが、新しい環境へ飛び込むことは、不安が大きいかもしれませんが、

よく歩んで欲しい。心からそう願っています。新しい環境へ飛び込むことは、不安が大きいかもしれませんが、

良い風が、私たちが、法人を、地域の皆様のこれからをよりよくするために、私たちが、法人を、地域の皆様のこれからをよりよくするために、

新たな出会いや喜び、可能性を広げる事に繋がっています。私たち共々、今までの歴史を大切にしながら、新たな仲間と共々、今までの歴史を大切にしながら、新たな仲間と共々、今までの歴史を大切にしながら、

お花見ドライブ



児島湖周辺の河津桜が見ごろを迎えていました！
ランチは岡山中央卸売市場で美味しくいただきました ✨
今月も引き続きお花見ドライブに行きます 🚗



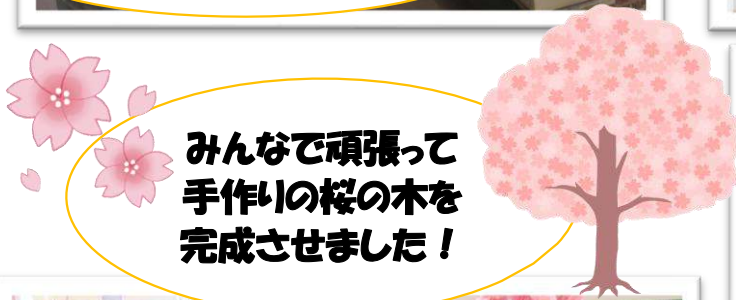
きれいね



市場で買い物 ♪



美味しい ♡



みんなで頑張って
手作りの桜の木を
完成させました！



作成中



ケアハウスのロビーでも
お花見ができるわ 🌸



玄関前にお花を植えました

倉敷翔南高校の生徒さんが育てたお花をいただきました ✨



玄関が華やかになったわ ♡ あいさつ



スノーランド



ナデシコ



ビオラ



ネモフィラ



看護のコーナー

～気温差による体調不良(寒暖差)～

<注意点> ・朝・晩の冷え込み ・日中との寒暖差 ・自律神経の乱れ
・血圧の変動

<予防> ・重ね着 ・室温18℃～22℃目安
・起床後すぐ動かない(血圧安定を待つ)
・こまめな水分補給

☆ 春でも脱水注意

高齢者は、のどの渇きが弱く利尿剤使用者も多いため特に注意が必要です
こまめな水分補給をしましょう

～栄養のコーナー～

～牛乳の効果について～



4月になり、暖かさを感じる季節になりましたね!桜もきれいに咲いており、春はどこことなく心が弾みますよね♪楽しい春を過ごせるよう、健康に気をつけましょうね!今回は「牛乳」についてお伝えしたいと思います。牛乳はおいしいだけでなく、からだに良いことがたくさんあります。朝食時にはぜひ、牛乳を飲んで元気に一日を始めましょう!

①骨粗鬆症の予防

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムが骨を丈夫にしてくれることは、みなさん聞いたことがあると思います。カルシウムは、子どもには骨量増加の働き、高齢者の方には骨量減少を予防する働きがあります。骨量が減少すると、骨粗鬆症になり骨折を起こしやすくなります。カルシウムを十分に摂取し、骨粗鬆症を予防しましょう。

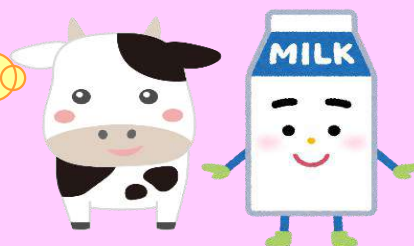
②高血圧の予防

牛乳にはカリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。カリウムは体内のナトリウムを体外へ排出する働きがあります。高血圧は塩分(ナトリウム)の過剰摂取が原因であるため、カリウムを含む牛乳を摂取すると、高血圧の予防につながります。

③腸内環境を整える

牛乳には、腸の「ぜんどう運動」を高めてくれる働きがあります。また、腸内の善玉菌を増やす働きもあるため、牛乳は便秘予防に効果的です!しかし、牛乳を飲むとお腹が痛くなる方やお腹の調子を崩してしまう方は、牛乳に含まれる乳糖に対して「乳糖不耐症」の可能性があるので、無理は禁物です!

牛乳には、肌の健康を保つ
ビタミンEやビタミンB2など
も含まれていますよ!



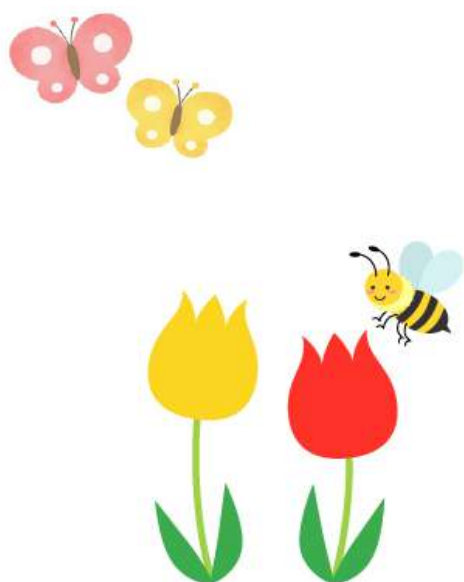
皆様の投稿コーナー

春なれや歩く為なる足二本
パンジーの真昼を銀座物語り
老ひぬれば花も団子もよかりけり
どの花も甲乙はなし日の讃歌
夜桜やあの世この世の境まで
ケアハウス花見ドライブ楽しみかり
花花花に埋もれて眠りたし

あやめ

春が来た岡山南二十度に
入口に張る一人で出るな我の為
ヤクルトの焼けたらチーズを買ってみる
三食のヘルパー来ると早く出る
気が付いた電気カミソリ二枚刃が
外の事曇りガラスを布いてみる
たかが水戯れど水には大切に

由加峠



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！

お花見 に行きましょう

4月5日(日)田和地区の桜まつりが開催されます。
中山公園、深山公園、水島緑地福田公園 にも
お花見ドライブに行きます。お楽しみに♪

令和8年

4月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
※お花見の日程や行事はその都度 掲示してお知らせします。 P=ろいやるゆめカードポイント対象行事						
5	6	7	8	9	10	11
						朝の体操 P
12	13	14	15	16	17	18
			喫茶ゑびす カラオケ P	朝の体操 P パターゴルフ P		篠笛囃子家 春の演奏会 P×2 
19	20	21	22	23	24	25
			朝の体操 P			
26	27	28	29	30		
歌声広場 P			祝日 昭和の日	朝の体操 P		