

令和8年5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

思いの温度

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一



深山公園にて

桜の季節は足早に過ぎ去り、気が付けば新緑に目を奪われる季節がやってきました。深い緑の強さも素敵ですが、通勤途中の車窓から見える、新緑に覆われ若草色になった山並みの美しさは、この時期だけのちよつとした褒美のよう感じられます。これから空に向かってぐんぐん伸びて行くという生命力を感じ、心まで洗われ、とてもすがすがしい気持ちになります。

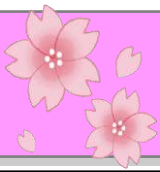
さて、この時期が過ぎると、やってきます。そうです。あの暑い季節です。暑さに弱い私にとって地獄の日々が始まると思うと、今からうんざりした気持ちになります。

その暑さは年々厳しさを増し、40℃を超える日もたびたび見られるようになりました。これを受けて気象庁は、4月17日、40℃を超える日を「酷暑日」と呼ぶ新予報用語を導入しました。字を見ただけでもとても暑いと想像できます。私が子どもの頃は30℃の真夏日でも「今日は暑いなあ」と言っていました。ところが、その時より10℃も高くなる日もあります。どうりで熱中症で運ばれる人が多くなるのも分かる気がします。これからは皆さんの体調管理を含め、より一層気を引き締めていきたいと思えます。

この「暑さ」も見方を変えると「熱さ」になります。息子が所属する部活もこれから本番を迎えます。朝夕の練習に汗を流し、帰宅すると信じられないくらいにご飯を食べる。一体どれくらいのパワーを使ってきたのだろうと想像してもしきれません。最後の夏にかけて思いをそのペダルの一踏みにのせ、風を切り、その先に見える景色にたどり着いて欲しいと願っています。

ただ、暑い暑いと思つて過ごす日の中に別の「あつさ」を見つけておくことで、見える景色は一変します。私も息子のおかけで、応援という「熱さ」を経験し、無事に試合が終わった時のホッとした気持ちで「涼しさ」を感じられるようになりました。地獄と感じていた日々が少し違った世界になる瞬間です。

「暑い」季節の中で、皆様もぜひ身近で「あつく」なるものを探してみてください。趣味でも、応援でも、もちろんすでに熱中している事でも。今年は一味違ふ季節を経験してみてくださいはどうか。



お花見に行きました



4月5日(日)は毎年恒例の田和地区のお花見にお招きいただき、参加しました。そのほかにも深山公園、中山公園、福田公園に行き、とても楽しいひとときになりました。そしてもうひとつの楽しみ ✨ お昼ご飯もおいしくて大満足 ♡



満開です ♡



お花見弁当
美味しいわ ♡



ハイチーズ ♡



お天気に感謝 ♡



花より団子じゃな ♡



篠笛演奏会



嚙子家の皆様による演奏会が開催されました ✨
篠笛の音色が会場に広がり癒しのひと時になりました。

素敵な音色だわ♪



次回も楽しみにしています♪



看護のコーナー

脱水・熱中症の予防

5月は気温が急に上がり、体が熱さになれていない為、軽い熱中症が起きやすい時期です

- ・ こまめな水分補給
- ・ 入浴後や起床時は水分補給
- ・ 室温管理 25℃前後
- ・ 日中の散歩は、帽子着用

高齢者は、喉の渇きを感じにくく、汗をかきにくいいため、こまめな水分補給が大事です

その他、食中毒予防についてもお願いします。冷蔵庫を過信せず手洗いの徹底を！

栄養のコーナー

5月は新茶の季節ですね!普段から飲まれているお茶ですが、それぞれの種類によって効果が変わってきます。今回はお茶の栄養について、お伝えしたいと思います!これからまた熱中症や脱水症状が心配になる季節がきますので、ぜひお茶選びの参考にしてみてください!!

* お茶の種類について *

お茶には茶葉を原料とする緑茶やほうじ茶等と、大麦を原料とする麦茶があります。大きな違いとして、茶葉を原料とするお茶にはカテキンやタンニンが多く含まれており、麦茶にはそれらが含まれていません。麦茶にはアルキルピラジンと言われる成分が含まれています。

* お茶の栄養について *

・ 緑茶

緑茶にはポリフェノール的一种であるカテキン(タンニン)が含まれています。カテキンはお茶の苦み成分になるもので、効果としては殺菌効果があります。生魚を使用するお寿司屋さんで緑茶を提供するのは、この殺菌効果を利用するためです。

他にも、お茶の旨味成分であるテアニンには自律神経のはたらきを落ち着かせて、リラックス効果やそれによる睡眠の質の向上に期待ができます。

もう一つ、お茶に多く含まれる成分としてカフェインがあります。カフェインは既にご存知の方もいると思いますが、眠気を抑制する効果があります。

・ ほうじ茶

ほうじ茶には緑茶同様にカテキンやテアニンが含まれています。その他にピラジンと言われる成分が含まれており、リラックス効果や血流を良くする効果があります。

・ 麦茶

麦茶にはカリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。汗をかく暑い季節は、ミネラルが汗とともに体外へ出ていってしまいます。麦茶を飲み、出ていったミネラルを補いましょう。また、麦茶の原料である大麦には体を冷やす効果があります。これらのことから、暑い夏場には麦茶をおすすめします。



皆様の投稿コーナー

風五月まぶしきほどに瀬戸の海
バラ香る心やさしき人に似て
日つむれば若き我あり春の宵
麦青し何故かカラスが黒すぎる
空晴れて元気に泳ぐ鯉のぼり
花は葉に緑の彼方地平線
柳吹く一喜一憂ロダン像

あやめ

夏めいてクレープシャツに替えてみる
紅葉山我れの吐息が山裾に
王慈園燕いつ来る待ち受ける
長二男空家は要らぬと言っていた
亡き兵の千人針と帰国する
亡き妻と私と二人家は解決する
亡き妻の残る法事で私100

由加峠



玄関にかぶとを飾りました！



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！

1階ロビーに手作りで大きな木
を制作しています。桜が終
わったので、鮮やかな新緑へ
と変わっています！皆様ご協
力ありがとうございます！

これから
とんとん緑に
包まれていき
ますよ～



令和8年

5月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
祝日 憲法記念日	祝日 みどりの日	祝日 こどもの日	振替休日	朝の体操 P		
10	11	12	13	14	15	16
歌声広場 P	朝の体操 P				朝の体操 P	
17	18	19	20	21	22	23
パターゴルフ P				朝の体操 P		
24	25	26	27	28	29	30
	朝の体操 P				朝の体操 P	カラオケ P
31	喫茶ふびす P					