

# のびのび



サービスエリアから大山を望む

## 「涼」原点

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

今年はいつもの暑さが足早に日本へと駆け付け、厳しい日々が早速始まりました。暑さも寒さも苦手な私は、早くも音を上げてしまいました。そんな中、スポーツ界では、4年に1度のサッカーワールドカップが北米で開催されています。日本代表が一戦一戦熱い戦いを繰り広げてくれると思います。先月も触れましたが、色々な「暑さ」や「熱さ」はあります。先月は扇風機や冷房だけでなく、様々な冷感グッズ、応援した後のビールなどで、快適にこの季節を乗り切れるように工夫していきたいと思っています。皆さんも暑さ対策と、忘れがちな水分補給から気をつけていきましょう。

さて、先日山陰へ出かけました。久々に日本海や中海、宍道湖を眺め、普段とは違う景色に心洗われるひと時を過ごしました。その日はとても天気がよく気持ち良かったので、道中に寄ったサービスエリアからは見事な大山を眺めることが出来ました。大山といえば、子どもが小さかった頃に家族みんなで行った天然水を製造する工場の見学体験を思い出します。その日は朝から蒜山高原でサイクリングをし、塩釜の冷泉で涼み、ジンギスカンに舌鼓を打つと大忙しの旅行でした。そのクライマックスがこの大山にある工場の見学でした。そこでは、雨が降ってから天然水が自然の中で育まれる様子や、雨が降ってからの天然水が程々に見学したりしました。そして、最後にその工場の冷却源として使用する「雪室」の中にも入りました。夏なのに雪はたくさん残っており、冷凍庫に入ったように涼しく感じました。その時の子ども達も「さむい」と言っていました。当時は、家族でも忘れられませんが、当たり前だと思っていました。子ども達も涼を求めてはしゃぐ姿を今でも昨日のことのように思い出します。そして、涼やかな気持ちになりました。その思いが私にとっても、心の「涼」になりました。今年、例年以上の暑さがあるから夏本番に向かいますが、日々の熱中症対策と共に、皆様からそれぞれの心の「涼」を感じています。

# 朝の体操をしよう！

朝の体操は15分ほど体を動かします。車椅子の方も座ったままで無理なく参加されています。気持ちよい朝☀️今日も一日元気に過しましょう。



# 喫茶えびす開店です！

本日はカップデザートセット



乾杯 🍷



# みんなで熱唱 🎤 カラオケ大会

昭和の名曲から演歌まで素敵な歌声が響き渡り、楽しい時間になりました。



行事に参加すると「ろいやるゆめカード」のポイントが貯まります ✨



カードが  
いっぱいになって  
景品ゲット♪

1階ロビーにて



傘の飾り  
かわいい



## 看護のコーナー

～6月の特徴～

- ・梅雨で湿度が高くなる
- ・気温が上昇し熱中症リスク増加
- ・気圧変化で「だるさ」「食欲低下」
- ・カビや細菌が増え感染症が起こりやすい

「熱中症」「脱水」「感染症」3つが大きなポイント

- ◎ 栄養バランスのとれた食事、こまめな水分補給と手洗い
- ◎ 冷蔵庫内の食品管理(生物は注意)

暑い夏に向け体調管理に気をつけながら、不調があれば  
早目の病院受診をお願いします

# 栄養のコーナー

## ～腸活をしましょう!～

みなさん「腸活」という言葉を聞いたことはありますか？腸活とは、腸内環境を整え、それにより健康促進に繋がる活動のことです。おなかの不調が続くと、1日の始まりも気持ちが下がりますよね。腸活を行うことで、すっきりとした目覚めをめざしましょう！

### \* 腸活が健康につながる理由？ \*

腸内には腸内細菌が多く存在しており、その中に「善玉菌」と「悪玉菌」が存在しています。善玉菌は腸の動きを良くし(排便を促し、腸内をきれいにする)、悪玉菌の増殖を抑えてくれます。悪玉菌は有害物質を作り、それを腸で体内に吸収することによって肌荒れの原因や、腸の動き鈍らせ便秘の原因になります。

また腸内には免疫細胞が存在しており、悪玉菌が増殖するとその免疫細胞の働きを阻害してしまいます。そうすると、体調を崩しやすくなってしまいます。

つまり、善玉菌が活動しやすい腸にすることが、健康への第一歩ということです！！

### \* 善玉菌が活動しやすい腸内にするには？ \*

野菜に含まれる食物繊維は善玉菌のエサになり、善玉菌を育ててくれます。「日本人の食事摂取基準」では75歳以上男性で食物繊維20.0g/日以上、女性で17.0g/日以上を目標とされています。施設の献立では現在、食物繊維17.9g/日以上を基準として食事を提供しています。野菜をしっかりと摂るように心がけましょう！

納豆やヨーグルトなどの発酵食品は善玉菌を含む食品(善玉菌を増やす働き)として有名です！  
増やした善玉菌を、食物繊維でしっかりと育てていきましょう！



# 皆様の投稿コーナー

点眼の一滴づつに新樹光  
夕空は水の明るき田水張る  
外はみどりコーヒー熱くほろ苦し  
梅雨寒し開きしままの一書かな  
角帯をきりりと結び柳町  
六月の今日は初まるケアハウス  
高階に労女が一人つばめ来る

あやめ

風穴に雨忍びよる梅雨の夜  
五月には桜が全部無くなって  
あの世に亡き妻言う貴方だれ  
目がさめてソロソロりと歩きます  
風吹けばセミの抜け殻どこへ行く  
電線に燕夫婦が一休み  
瀬戸内の象岩有るの夏の島

由加峠



厨房黒川さんの作品を  
1階ロビーに飾っています



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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				歌声広場 P		
7	8	9	10	11	12	13
朝の体操 P						
14	15	16	17	18	19	20
麻雀 P						朝の体操 P 喫茶ゑびす P
21	22	23	24	25	26	27
			朝の体操 P			
28	29	30				
	カラオケ P			P =ろいやるゆめカードポイント対象行事		