

# のびのび

9月号

令和8年9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



道の駅 くめなん

ソフトクリームから見た景色

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

今年も、王慈なつまつりが開催されました。利用者様の力  
ラオケや、琴浦中認定こども園の「琴中きずな太鼓」、職員の方  
スティーヂ。プロバスケットボールチーム「トライフ」が岡  
山「の」盛、児島瑜伽太鼓の皆様に、多彩なゲストがス  
テ「」を、倉敷上羽高校の皆様に、愛育委員の方々と  
地域の皆様に、倉敷市立倉敷南小学校の皆様に、地域の皆様に  
れ、大盛況のうちに無事終了しました。ご協力いただいた皆様  
様、ご参加くださいました。利用者様、ご家族、地域の皆様と  
たり感謝申し上げます。これからも、皆様と共に歩んでまいり  
ね。さて、それにしても今年の夏もやっぱり暑かったですよ  
この「すまじい暑さ」を乗り切りたいために、勝手に「ソフトク  
リム」や「レモンジュース」を開き、先ず「ソフトクリーム」が  
うな「し」の「涼」を楽しむ「七つ目」の「白」半分「人生」で  
す。その「手」の「さゆ」に、七つ目「食」は「あ」た「振」返  
多。この「ソフトクリーム」の「出」は「夏」は「あ」た「振」返  
りと、この「ソフトクリーム」の「出」は「夏」は「あ」た「振」返  
コ「」も「多」くの「形」が「あ」る「性」が「あ」る「性」が「あ」る  
ム「」も「多」くの「形」が「あ」る「性」が「あ」る「性」が「あ」る  
感じ「」も「多」くの「形」が「あ」る「性」が「あ」る「性」が「あ」る  
力「」も「多」くの「形」が「あ」る「性」が「あ」る「性」が「あ」る  
し「」も「多」くの「形」が「あ」る「性」が「あ」る「性」が「あ」る  
止「」も「多」くの「形」が「あ」る「性」が「あ」る「性」が「あ」る  
さ「」も「多」くの「形」が「あ」る「性」が「あ」る「性」が「あ」る

# おうじ夏祭り2026

8月30日(日)おうじ夏祭りが開催されました！屋台やゲーム、カラオケなど楽しいイベントが盛りだくさん♪皆様の笑顔があふれ、夏の楽しい思い出となりました！参加して下さいました皆様ありがとうございました。



お祭り  
楽しいね♡



みんなで  
ワイワイ✨



かわいい♡



お腹もいっぱい



ピース👌



楽しかったよ



素敵な  
歌声  
🎵



迫力満点



TRYHOOP岡山トークショー



児島由加太鼓

# 喫茶ゑびすの夏メニュー



暑い夏に「かき氷が食べたい」と皆様からの声があり、喫茶ゑびすでかき氷、クリームソーダ、コーヒーフロートを提供しました。  
冷たいスイーツを楽しみながら、ひんやりと涼んでいただきました。



おいしい〜



## 看護のコーナー

9月は台風・大雨への備えと朝・晩の気温差対策が大切です

夏の疲れも出やすいので、睡眠・水分・食事を整えましょう

※ 9月に注意すること

- ・ 台風情報を確認
- ・ 排水口(ベランダ)などの点検、片付け、物を置かない
- ・ 気温差に合わせて服の調節
- ・ だるさや食欲低下に注意
- ・ 冷たいものの取り過ぎを控える

9月は体調を壊しやすい時期です。一日の中でも、気温差が大きくなります。自律神経がついていけず、だるさや頭痛、めまいなど出やすくなります。体調管理をしっかりしましょう ♥



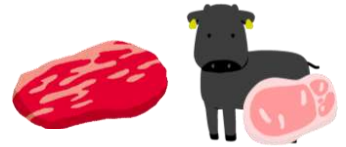
# 栄養のコーナー

## \* お肉の栄養について \*

お肉は、タンパク質だけでなくいろいろなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。お肉の種類によって含まれているものが異なるため、それぞれどのような効果があるのか詳しく見ていきましょう！

### ・牛肉・

牛肉には皮膚の健康を保つビタミンB6などが豊富に含まれています。



### ・豚肉・

豚肉にはビタミンB1が含まれています。このビタミンB1は、ご飯や麺類、パンなどの糖質からエネルギーを作る働きを助けてくれる効果があります。ビタミンB1が減少すると、エネルギーが上手く作れず、疲れやすくなったり倦怠感が現れるようになります。豚肉には、ほかにも貧血を防ぐ鉄分や、皮膚の健康に効果のある「ナイアシン」といわれる栄養が含まれています。



### ・鶏肉・

鶏肉には、牛肉同様に「トリプトファン」や豚肉同様の「ナイアシン」が含まれています。他に鶏肉の優れているところは、エネルギー源となる「飽和脂肪酸」とコレステロールを減少させてくれる働きのある「不飽和脂肪酸」がバランスよく含まれていることです。



# 外来リハビリのコーナー

肩・膝・腰・足のお悩み解決

## 外来リハビリ

一人ひとりに合わせたリハビリで  
あなたの「できる」をサポートします

こんなお悩みありませんか？

- ☒ 歩く姿勢に自信がない
- ☒ 通ってリハビリを受けたい
- ☒ 足の力を強くしたい

理学療法士が  
あなたに合わせて  
サポート・  
アドバイス  
します！

患者様に必要なリハビリを  
医師と相談し行っています。  
外来診察時、医師にご相談ください。

当院にある物理療法に使用する機器をご紹介します。

※医師の診断に基づき使用します。



マイクロ波

◀効果

血行改善  
疼痛の緩和  
新陳代謝の促進



フォルティア  
(電気治療)

◀効果

血行改善  
疼痛の緩和



ウォーター  
ベッド

◀効果

血行循環改善  
鎮痛  
柔軟性の改善



メドマー

◀効果

血行改善  
疼痛の緩和

## 皆様の投稿コーナー

夏終る未だ宿題も出来ぬまま  
揚げ花火この世のものか夢のごと  
海からの風は気まぐれ瀬戸晩夏  
夏まつり百年越えて夏まつり  
キチキチや媼に畑広すぎる  
夏の月疲れを見せる午前四時  
水田に古城の如き家映す

あやめ

蝉の声頭上で聞いてソーダ飲む  
戦争でダニーボーイが安らかに  
疲れた半ズボン着て朝食に  
レノンの忌ヘルプを残す今も聞く  
バリバリとガラス引き裂く雷よ  
ヒマワリが全身金色咲いてゐる  
七夕に我法事が終る迄

由加峠



### 【入居者紹介】

4階 2名様  
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！

おしらせ



9月21日は**敬老の日**です。  
9月19日に**敬老カラオケ喫茶**を開催します！  
ささやかではありますがプレゼントも  
ご用意しています。  
またポスターにてお知らせいたしますので  
ぜひお越しください！

令和8年



# カレンダー

| 日             | 月           | 火         | 水  | 木                                              | 金  | 土                             |
|---------------|-------------|-----------|----|------------------------------------------------|----|-------------------------------|
|               |             | 1         | 2  | 3                                              | 4  | 5                             |
|               |             |           |    |                                                |    |                               |
| 6             | 7           | 8         | 9  | 10                                             | 11 | 12                            |
| 沖熊しゃぎり<br>P×2 |             | 朝の体操<br>P |    |                                                |    | 歌声広場<br>P×2                   |
| 13            | 14          | 15        | 16 | 17                                             | 18 | 19                            |
|               | 朝の体操<br>P   |           |    |                                                |    | 朝の体操<br>P<br>敬老カラオケ<br>喫茶 P×2 |
| 20            | 21          | 22        | 23 | 24                                             | 25 | 26                            |
|               | カラオケ<br>P×2 |           |    |                                                |    |                               |
| 27            | 28          | 29        | 30 | P = ろいやるゆめカードポイント対象行事<br>P×2 = ろいやるゆめカードポイント2倍 |    |                               |
|               | 朝の体操<br>P   |           |    |                                                |    |                               |