

のびのび

10月号

令和8年10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



集いと縁

出雲大社 神楽殿

りが段 上の社とんりはへ。そとれがい重しいそに「ツまほ熱アまりす
ま、得しににで恐でなど。その感た行ま量た。まの、神さのつか戦競しつくや
し新らか戻。、怖いながらそのじそわした。約。せ。少八在て、醍て、を技たつなつと
た。いし、と、あ。の夫やしもん高、まの姿ま。ト雲で前し百万「一味競eスリ会」愛、き烈な
「い足、思婦はた。ん段さ約造り。た。大見上げ境内、中は多くの観光客でにはまだ到着して
ご縁」にみ解け、吹き飛んで、感概に。帰りの外で景色を大
を会えが急にひざがガクガク。た（笑）。地
手繰り寄せた。一歩踏み出した。感動する旅と
のなと実感することこそ、普

とれがいに量た。まの、神さのつか戦競しつくや
ま、得しににで恐でなど。その感た行ま量た。まの、神さのつか戦競しつくや
し新らか戻。、怖いながらそのじそわした。約。せ。少八在て、醍て、を技たつなつと
た。いし、と、あ。の夫やしもん高、まの姿ま。ト雲で前し百万「一味競eスリ会」愛、き烈な
「い足、思婦はた。ん段さ約造り。た。大見上げ境内、中は多くの観光客でにはまだ到着して
ご縁」にみ解け、吹き飛んで、感概に。帰りの外で景色を大
を会えが急にひざがガクガク。た（笑）。地
手繰り寄せた。一歩踏み出した。感動する旅と
のなと実感することこそ、普

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

沖熊しゃぎ保存会



祭りばやし最高でした♡
長寿米とお札をいただき
ました！



おもちゃの広場

おもちゃコーディネーター
の黒川です！



おもちゃの
遊ぼう！



おもろ～

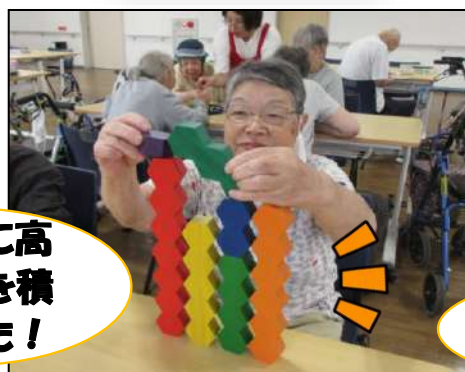
こま回しの達人



挑戦中



こんなに高
く「徳」を積
みました！



たくさん
取れるかな？



敬老カラオケ喫茶



敬老のお祝いとして、喫茶遊びずでおはぎと今治タオルをプレゼントしました！カラオケも楽しめました。

おいしい～



素敵な歌声♪



これからも元気でいてくださいね💖



看護のコーナー



☆ 寒暖差による体調不良

- ・まだ暑い日が続いていますが徐々に朝・晩の気温差が出てきます
衣類や寝具などの調節をしましょう

☆ 脱水

- ・涼しくなると水分摂取量が減りがちです
お茶や水などをこまめに取りましょう
- ・高齢者の方は、脱水に気づきにくいいため秋でも油断しない様に

☆ 乾燥対策

- ・空気が乾燥すると気道の防御機能が低下します
そのため風邪などひきやすくなります
室温管理を行い換気も忘れないようにお願いします



栄養のコーナー

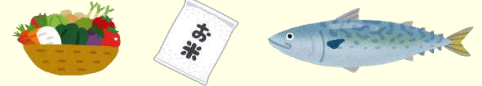
～コレステロール値に気をつけましょう!～



～コレステロールとは?～

コレステロールは体内にある脂肪分のひとつで、悪いものと思われやすいですが、実はホルモンや代謝に関わる大切なものです。

血液には、コレステロール(HDLコレステロール、LDLコレステロール)と中性脂肪があり、それぞれ基準値があります。その基準値を外れると、「脂質異常症」となり動脈硬化や脳出血のリスクが高まります。



～脂質異常症を食事で予防、改善するには?～

大切なのは食事の「量」と「質」です!主食(米や麺、パン等)と主菜(メインとなるおかず)、副菜(野菜を主とする小鉢)をバランス良く食べることが重要です。

* 食事のポイント! *

・大豆製品や野菜、海藻類など食物繊維を多く含まれる食品を食べましょう!

食物繊維にはコレステロールの吸収を穏やかにしてくれるはたらきがあります。

・青魚に含まれるDHA、EPAを摂取しましょう!

DHA、EPAは青魚に多く含まれているもので、血液をサラサラにし、血液中の脂質バランスを整えてくれるはたらきがあります。

福祉用具のコーナー

～今月は杖について～

【杖の長さ】

杖の長さが適切でないとせっかくの歩行補助効果が半減します。

また、肩や腰への負担が増し、かえって体を痛めてしまうことがあります。

杖は持てばいいものではなく、正しい長さで持つことで初めて効果を発揮します!!

杖が短すぎると…

前かがみになり姿勢が悪くなり、腰痛を悪化させることも。歩幅が短縮し、すり足歩行になりやすくなる。

杖が長すぎると…

肩が上がり、肩こりや肩の痛みの原因となる。体重をうまく預けられず、杖の支え効果が弱くなる。



では、どうやって杖の長さを決めたら良いのでしょうか?

～杖の長さを決めるおすすめの方法～

方法1: 手首のしわの高さにあわせる。

方法2: 力を抜いて手を下に伸ばし、床から手首までの長さを測る。

※普段杖を使用する時に履く靴を履いた状態で合わせましょう!!

簡単♪

杖の長さが自分に合っているか分からない方がいらっしゃいましたら、ケアハウス1回の事務所までお気軽にご相談ください。

おうじの福祉用具 plus R

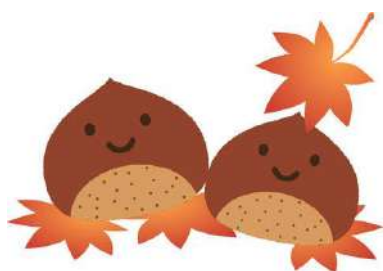
皆様の投稿コーナー

風さやか歩く為なる足二本
秋晴れやカカシは黙って物を云う
ばあさまの手作りおやつおいしかり
秋夕日昭和なつかしよき時代
運動会村に一つの小学校
秋祭りセルの着物にモスの帯
昔を想ひ今を忘れて何としよう

あやめ

バラすしの酢が良くきいておいしけり
夏祭りカラオケ終り帽子振ってゐる
遠藤実昼食に他人井出て他人船と名を付ける
暑さ寒さも彼岸迄九月二十一日リーバイス No. 511 に替える
葉桜や我は何んでか動けない
夏祭りカラオケを少し歌って居る
入居して大失態皆様に迷惑をかけ反省してます

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！

王慈福祉会の情報はこちらから



ホームページ



Instagram



YouTube



職員インタビュー



気になるものをぜひチェックしてみてください♪

「へえ～！」のコーナー



AIの
チャッピーちゃん
(ChatGPT)に、
加地相談員が
聞いてみました！

栗の種類と特徴

栗って
いろんな種類が
あるんですね！



丹沢

たんざわ

大きさ 中～大粒
(早生で大きめ)
甘み やや控えめ
旬 9月上旬～中旬
(早生品種)

特徴

ほくほくとした
粉質の食感で、
あっさりとした
味わい。



筑波

つくば

大きさ 大きめ
甘み 強い
旬 9月下旬～
10月上旬

特徴

甘みが強く、
香り豊かで、
粉質の食感。
食べやすい
品種。



銀寄

ぎんよせ

大きさ 大粒
甘み 強い
旬 9月下旬～
10月上旬

特徴

形がやや平たく、
皮の光沢は
やや少なめ。
甘みと風味が
豊かで、料理や
お菓子などに
幅広く使われる。



ぽろたん

大きさ 大粒
甘み やや強い
旬 9月上旬～下旬

特徴

切れ目を入れて
加熱すると、
渋皮がむきやすい。
甘みがあり、
食べやすい
品種。

この栗は
だぁ～れ？



のびのびクイズ！

ヒント！

- ① 粒は大きめです
- ② 形はやや平たい栗です
- ③ 9月下旬～10月上旬が旬です
- ④ 料理やお菓子などに幅広く使われます

さて、どの栗でしょう？

① 丹沢

② 筑波

③ 銀寄

④ ぽろたん



答えを投票用紙に書いて、
投票箱に入れてください！



投票は
15日締め切りです！



正解者の中から
抽選で**5名様**に
「喫茶ふびす」
100円券をプレゼント！



ヒントを見て
じっくり考えて
みてね！



令和8年

10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
P = ろいやるゆめカードポイント対象行事						
4	5	6	7	8	9	10
				朝の体操 P	パターゴルフ P × 2	鴻八幡宮例大祭 だんじり
11	12	13	14	15	16	17
鴻八幡宮例大祭 だんじり					朝の体操 P	
18	19	20	21	22	23	24
		朝の体操 P	喫茶ゑびす P		歌声広場 P × 2	
25	26	27	28	29	30	31
			朝の体操 P			カラオケ P × 2