

のびのび

10月号

令和2年10月1日発行

社会福祉法人 王慈福社会

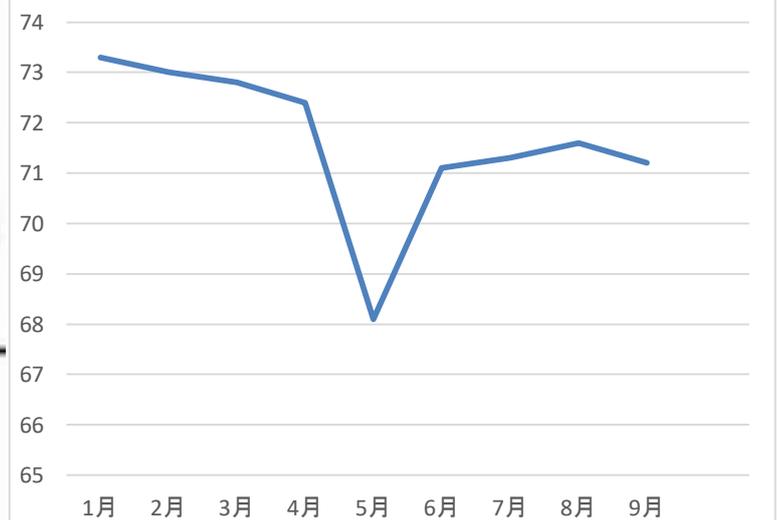
ケアハウス ロイヤルウイング

倉敷市児島下の町5-2-15
(086)-474-0001

「スポーツの秋！！体を動かしましょう」



荒田の体重グラフ



<https://soco-st.com>引用

生活相談員 荒田勇樹の 10月のつぶやき～

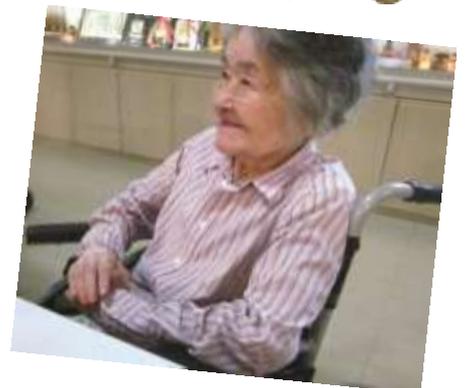
日本の新総理大臣が決定しました！菅義偉氏です。さてなんて読むのか？すがと読むのは間違いない。名前が読めないという人が多いようです。私も読めず調べました。「よしひで」難しい読みですね。菅内閣の顔ぶれを見ると日本の高齢化を感じます。人には欲求があります。私の三大欲求は・・・まず「食欲」、甘い物がやめれないという糖質中毒。そのためどうしてもダイエットがすすまない。そして「睡眠欲」休みにゆっくりしたい気持ちが強く、運動不足です。これもダイエットがすすまない原因です。そして「金欲」です。この欲求は追いかけていきたい。ここで一句「限界だ 禁欲できず 弱い僕」さて、1月より始めた荒田勇樹ダイエット企画。体重報告をさせていただきます。減量をするのは強い意志と周りの協力が必要です。私にはどちらも難しく難航しています。1月の時点で73.6キロ。現在は71.2キロです。強い意志をもってあと8キロはやせたい。そして秋のドライブについてですが、コロナの影響で様々なイベント中止が相次ぐ中、皆様より「退屈だ、楽しみが無い」などの声を伺いました。これでは日々の楽しみが無くなってしまおうと思ひ、感染対策を徹底したうえで楽しめるかを職員一同で検討し、少人数での近場のお出掛けを行うことにしました。皆様も新しい生活スタイル（マスクや手指消毒）に対応した生活にも慣れ、感染予防の意識も高まっていますので、密を避け、消毒を徹底した上で近場でのお出掛けを楽しんでいただこうと思ひます。

～歌声広場～



マニキュアして爪が可愛くなったよ♪

わあ！綺麗ね～



敬老の日



皆様に健康十訓が書かれたタオルをお渡ししました！



倉敷市より米寿のお祝いが届きました

栄養のコーナー

～魚の効果とは?～

だんだんと朝と夜が寒くなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、みなさんお身体には気を付けましょう!今回は、魚の栄養についてお伝えしたいと思います。施設では普段から魚料理を多く提供しています。それぞれどのような栄養があるのか、みなさんにお知らせします!

* 魚の旬はいつ? *

魚の旬は、それぞれの種類によって異なります。施設で使用する機会が多いサンマやブリ、タラやサケはこれからの寒い季節に旬を迎えます。魚は旬の時期に食べると、一番栄養が豊富であり、一番おいしいです!

・サンマ→9月～10月が旬

・ブリ→12月～2月が旬

・タラ→基本的に1年中食べられますが、秋～冬が旬となっています

・サケ→タラ同様、1年中食べられますが、秋～冬が旬となっています



* 栄養について *

魚には一般的にカルシウムが豊富といわれていますが、それぞれ種類により他にも栄養が含まれています。

・サンマ→青魚に含まれているDHAやEPAが多く含まれています。DHAやEPAは脳の活性化や、血液をサラサラにする働きがあります。他にも貧血予防に効果のある鉄分や、カルシウムの吸収を助けるビタミンAも含まれています。

・ブリ→サンマ同様、DHAやEPAが多く含まれています。他には疲労回復の効果があるタウリンも含まれています。

・タラ→脂肪分が少ないため、消化に良い魚です。また、体内でつくることのできない必須アミノ酸が多く含まれています。

・サケ→免疫力を向上させてくれるアスタキサンチンやビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。他にも、青魚ではないですがEPAやDHAも豊富に含まれています。

風さやか視野の先なる瀬戸の海

柿たわわ煙り途絶えし陶の町

夕空は人恋ふいろに返り花

在りし日の友よアルバム冬うらら

秋光やひらりひらひら稚魚の舞

マスクにも医にも進歩や冬の陣

衣食住足りて山茶花咲きつげり

あやめ

スキー客溢れ赤帽見当たらず

古の奈良園にシカ糞ナナメ

ロイヤルはスタレの内に物干せる

台風が大穴開けて車屋根

台風の後かたづけに十日寝ず

長寿梅坂道のぞく美人かな

由加峠

あなたがすべて、言った自分を殺したい

一昔前、家つきカーつきババ抜き

今じゃ職安定、年金満額

我妻よ早目の帰宅なぜ怒る

「肥満です」腹にしみいる医者の声

チンプラリーン



俳句・川柳・絵手紙など
あなたの作品を大募集！
どしどしご応募下さい



看護のコーナー

～インフルエンザ予防接種について～

10月中旬ごろから、予防接種の受け付けが始まると思います。
倉敷市からハガキが届いたら11月末までには、受けるようにしましょう。

※コロナ・インフルエンザ共に予防に努めるようお願いします。
感染防止は、手洗い・うがいなどの予防が大事です。
一人ひとりの注意が、蔓延防止に繋がります。
引き続き、ご協力お願いいたします。



インフルエンザ予防接種減免申請手続きについては
事務所で確認してください。

令和2年

10月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					朝の体操 P	
4	5	6	7	8	9	10
喫茶ゑびす P	朝の体操 P		朝の体操 喫茶ゑびす P		朝の体操 P	
11	12	13	14	15	16	17
喫茶ゑびす P	朝の体操 P	みらいの宝箱 ものづくり P	朝の体操 喫茶ゑびす P	歌声広場 P	朝の体操 P	
18	19	20	21	22	23	24
喫茶ゑびす P	朝の体操 P		朝の体操 喫茶ゑびす P		朝の体操 P	
25	26	27	28	29	30	31
喫茶ゑびす P	朝の体操 P	みらいの宝箱 ものづくり P	朝の体操 喫茶ゑびす P		朝の体操 P	

【10月生れの皆様】

有〇様、〇富様、西〇様、〇様 お誕生日おめでとうございます！

【新入居者紹介】 3階 〇場〇子様が入居されました。よろしくお願ひします。