

令和6年3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

## 春の訪れ

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一



新溪園にて

先日、どこか出かけるところはないかと考えていたところ、毎年この時期に開催されている「倉敷雛めぐり」を思い出し、重い腰を何とか上げてみました。春の風物詩の一つとなっている「倉敷雛めぐり」も今年で二

倉敷地区は「ひなが華やぐ 白壁のまち」、児島地区は「いい日いい味 雛めぐり」、水島地区は「みんなこいこい 福に連なる水島雛めぐり!」、玉島地区は「お茶の文化と桃の郷玉島みなとお雛づくし」、真備・船穂地区は「お雛様でつながる 竹の町とスイートピーの里」と各地域の特色を織り交せて開催されています。

ちなみに私は、妻と一緒に倉敷美観地区内にある新溪園へ行って来ました。五六畳の大広間に、段飾りや御殿、ケースに入ったものなど大小さまざまなお雛飾りが一堂に会し、お雛様一色となりました。

真つ赤なお雛飾りと緑の庭園のコントラストが何とも言えない景色を醸し出していました。

まだまだ寒く、なかなか出かける事が億劫なこの季節でも、元気をだして出かければ普段と違う景色と出会うことができ、気分転換にもなりました。

さて、春の訪れを感じる事が出来るのはお雛様だけではありません。春の訪れを感じる事が出来るのはお雛様だけではありません。春の訪れを感じる事が出来るのはお雛様だけではありません。

異例の不作は、竹の根が成長する昨年8月から9月の少雨が影響しているとの事ですが、5月頃にかけて平年並みになる影はもう少し先でしょう。絶品のたけのこ料理を満喫できる日はもう少し先でしょう。

さらに、春といえばそろそろ始まる方も多いのではないのでしょうか。私も、少しずつ始めています。そうなんです。お花見の季節です。ここ数年は年中マスクを着用しています。私的に今年は症状が軽い方が多くなっているの事です。私的に今年は症状が軽い方が多くなっているの事です。

目で見ても、舌で味わい（これからです）、鼻で感じる、五感すべて使っている春を感じています。

皆様も、いろいろな春を感じてみてはいかがでしょうか。

少し遅めの初詣に行ってきました



まずは  
手を  
清めて

熊野神社



自分の  
手にお賽銭

のんびり  
ゆったり  
参拝できました

うわ～えらい  
ご馳走だわ



道通神社



鬼の饅頭を  
食べて鬼退治!



節分



春は  
まだかな



## 看護のコーナー



### ～足先のトラブル解消法～

春になると外出の機会も増えてますが、「歩くと足が痛い」「疲れやすい」「足に形が変わってきた」など足にトラブルがあると憂鬱です。

### 加齢とともに足裏はペタンコに・・・

土踏まずと呼ばれるアーチ状のくぼみがあります。このアーチが無く足裏が平らになっているのが、いわゆる扁平足ですが、加齢とともにアーチがつぶれて扁平足気味になってきます。平らな足では働きが得られないため脚に負担がかかります。

### 足指のグーパーで筋力アップ

裸足になり、足指でグーパーをするように指の曲げ伸ばしで感覚をつかみましょう。



# 栄養のコーナー

～ていねいな手洗いを！～

まだまだ寒く感じる季節ですね。みなさん、体調を崩されていませんか？今回のテーマは手洗いについてです。手洗いは風邪予防や食中毒予防に効果的です。正しい手洗いを行い、元気に過ごしましょう。

## \* 手洗いのタイミング

・外出から戻ってきた時 ・トイレの後 ・ゴミなど汚れたものに触れた時  
・食べ物を扱うとき など

この他にも、気づいたときに手洗いをするようにしましょう。ウイルスはどこについているか分かりません。こまめに手洗いをし、清潔な手を維持しましょう。

## \* 手洗い方法

ほとんどの方は、手洗いにかかる時間が短いと思います。ていねいに行っているつもりでも、実際はバイ菌が落としきれていないことが多いです。正しい手洗いをしましょう。



- ①指輪や腕時計を全て外します。
- ②肘から下をぬらし、石鹸をつけてよく泡立てます。
- ③手の平と甲、指の間と付け根、親指と指先洗い、手首から肘までをそれぞれ5回ずつこすってから十分な水で洗います。これを2回くりかえしましょう。
- ④ペーパータオルでしっかりと水をふきとり、アルコールスプレーを手にしりこみましょう。



洗い残しの頻度が高いところですよ。ここを注意して洗うようにすると、きれいになります。

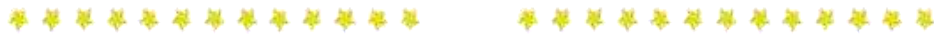
# 皆様の投稿コーナー

木の芽吹く巡回バスの通る町  
麦青し何故かカラスが黒すぎる  
うららかや老いても女雛まつる  
白酒に酔て候左大臣  
パンジーの真昼を銀座物語り  
海光る事無き町に春の声  
薬りにも毒にもなれず花を待つ

あやめ

クリスマス赤いグラスを歌ってる  
トマト君共に新年オメデトウ  
九十成りすべて年賀をヤメにする  
春日より川上一羽オシ鳥が  
五月雨に柳にツバメ止ってる  
東大の人一ニ〇可能成り  
土地掘りて絶景に生き野鳥達

由加峠



天空海闊

釈安雲水

天にもらった命洗いざらしのままでもいい  
時代遅れと言われても生きざまひとつ  
桜ひと春何かたる無情はかなき  
花咲かせ仰ぐ心の頂き熱き涙の  
ひとしづく

(句)

東の空かぎろい色大和路  
春の雨糟糠の妻粕と糠



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  
締め切りは毎月25日まで  
事務所に提出して下さい！

## お花見ドライブに行こう！

外食も楽しみ

アンケートをお配りしますので

行きたい所を選んで下さい！



令和6年



# カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			篠笛囃子家 春の篠笛演奏会 P × 2
10	11	12	13	14	15	16
			朝の体操 P	喫茶ゑびす P		歌声広場 P × 2
17	18	19	20	21	22	23
			祝日 春分の日 朝の体操 P			
24	25	26	27	28	29	30
	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			
31						

※天満屋への買い物とタクティールケアをご希望の方は  
日程調整いたしますので事務所職員までお知らせください。