

## 変わるもの 守るもの

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

今年、桜が早く咲くと報道されながらも、3月下旬の雨と寒さで、なかなか咲かない日々、花見を楽しみにしている方々にとっては、待ち遠しい日々となったのではないのでしょうか。

しかし、最近はやく寒さが和らぎ、本格的に季節が移り変わった事を感ぜられるようになりましたね。変化といえば、介護・診療報酬の改定、労働基準法における時間外労働の上限適用見直し、食料品は加工食品や酒類などを中心に値上げなど、ソール・ソーセージやお酒が好きな私にとっては大打撃となりそうです。

しかし、人件費、原材料費の高騰もあり、今は正直困ると感じる事も多いですが、制度の維持、人の確保など、今後の生活を守るために変わらなければならぬ事でもあると感じています。

そして令和6年3月23日には、平成30年西日本豪雨の真備地区を中心とした被害を機に、今後も起こる事が予想される豪雨時の被害を少なくするために、小田川

の付け替え工事が完成し、小田川の流れも変わりました。この工事は柳井原貯水池を新たな小田川とし、高梁川との合流点を以前より4.6km下流へ変える事で、小田川と高梁川の水位を低下させ、治水安全度の向上が図られます。川の流れは変わりましたが、地域住民の安心と安全は守られる事に繋がります。

工事完了のニュースを見た際に、旧柳井原貯水池に作られた堤防の上に新たに自転車道が完成したと報道されてきました。ちょっとだけサイクリング好きな私は、息子を誘って新合流地点から真備地区に向けてサイクリングに出かけました。往復約1時間ほどでしたが、川の流れや春風を息

子と共感する事ができました。そして、災害から住民を守ろうと努力して作られた堤防の大きさに圧倒されました。

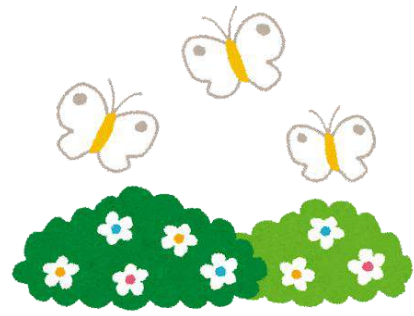
途中で自転車を降り、息子と並んで水分補給をしました。気が付けば私よりずっと背が高くなっていました。小さくかわいかった子ども達が、大きくなっていきなると感じ、これからは家族を守っていかなくてはならないと感じたひと時となりました。



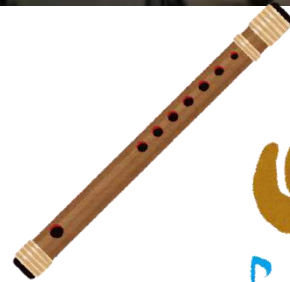
柳井原貯水池から新合流地点を望む



# 篠笛 囃子家 春の篠笛演奏会



懐かしい唱歌  
昭和、平成のヒット曲を  
演奏していただきました

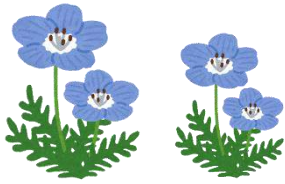


日本の笛、  
篠笛の音色に  
皆さん  
酔いしれました♪





## 倉敷湘南高校の生徒さんからお花をいただきました



ここに  
ネモフィラを  
植えましょう



ご入居者様と一緒に、ケアハウスの玄関前に植えました  
外出の際にはご覧になってくださいね！

## 看護のコーナー



「季節の変わり目は体調を崩しやすい」ということをよく耳にしますよね。  
気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる  
「自律神経の乱れ」です。

### 予防と対策

- ・食事は欠食なくバランス良く摂る。
- ・こまめに体を動かす。
- ・入浴は湯船につかる。
- ・睡眠をしっかりとる。
- ・衣服で温度調節を。

～ 生活のリズムを整え、健やかな毎日を ～



# 栄養のコーナー

## ～日本人の食事摂取基準について～

みなさんに提供しているお食事のエネルギー量や塩分量は、とある基準値をもとに設定しております。何を基準に設定しているかご存知でしょうか？今回はみなさんのお食事について説明したいと思います。

\* 日本人の食事摂取基準 \*



「日本人の食事摂取基準」とは厚生労働大臣が定めているもので、国民の健康の保持・増進のために、摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示すものです。5年毎に新しくなり、現在は2020年版を使用しています。性別や年齢別にそれぞれの摂取基準が示されています。



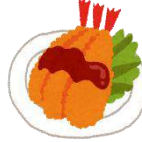
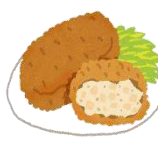
みなさんに提供しているお食事のエネルギー量や塩分量、その他の栄養素量はこの「日本人の食事摂取基準」をもとに決めています。

食塩については、食事摂取基準では男性7.5g未満、女性6.5g未満ととても低くなっています。ですが、これではかなり味が薄くなり食べにくいと思われるので、施設で提供しているお食事の塩分量は今年度は7.5g未満に設定しています。(献立によっては塩分量が7.5gを超えていることもあります。)



お漬物の量が増えると、塩分量がとても増えてしまいます。お漬物が好きな方はたくさんいらっしゃいますが、高血圧予防のためにも食べすぎには注意です。

血圧が高めの方には、汁物やお漬物の量を調節し、塩分量が6g未満になるようにしています。できる限り、みなさんの状態に合ったお食事を提供できるよう今後も献立をたてていきますね。



# 皆様の投稿コーナー

親しきは名もなき山の桜かな

風花に無数の出会ひ別れあり

春かすみどこまで祖谷の粉挽唄

初つばめくるりと蔵は杜氏唄

惜春の水振り切つて鳥翔てり

蓬餅食べて弾みし遠き日々

さくらさくら花に埋もれて眠りたし

あやめ

お通路が児島駅ホーム歩いてる

歩行車日なた日なたと日なたぼこ

三回忌無き妻令和春うらら

日本には瀬尾ヶ原春やつて来る

ディオマート驟雨成つて急ぎ足

ガーリンは未知の世界を切り開く

人生の終り良ければすべて良し

由加峠

時のしおり

釈安雲水

「祈りについて」

人が苦楽におぼれるかぎり安らぎある社会

とはなりません 宗教めいたように思えるかも

知れませんが人生に疑問を抱いている方なら

きつと理解されると確信しております

何か感じると思います

さてお祈りについてですが 皆さん食事前に

手を合わせていますが一種の祈りです

祈りは本当に必要ですか 効果がありますか

(句)

春かすみ遠く見えるも近くなり

流れゆく春の小川に源五郎

新学期始の一步大切に

春が咲く新規一転デイサービス

啓蟄にラッシュアワー虫いずる



## お花見 に行こう!

- ①深山公園サウスビレッジ
- ②田和地区
- ③鷺羽山
- ④王子が岳
- ⑤種松山
- ⑥笠岡ベイファーム



令和6年



# カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			
7	8	9	10	11	12	13
田和桜まつり			朝の体操 P			
14	15	16	17	18	19	20
	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			
21	22	23	24	25	26	27
歌声広場 P			朝の体操 P	喫茶ゑびす P		
28	29	30				
	祝日 昭和の日					

※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。