

5月号

令和6年5月1日発行

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

のびのび

お茶の季節到来



ロイヤルウイング入口にて

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

桜の季節が過ぎ、空にはとほどころ泳いでいるこいのぼりが見える季節となりました。気が付けば5月。子どもたちは真っ先に「ゴールデンウィーク」の事を話していました。今までは、連休は何をしようか、学校が無いので朝はゆっくりできるなど話していましたが、今は部活動などがあり日々忙しく過ごす日々となりそうです。僕たちにとっては「ゴールデン」なんかじゃないな、と言っていました。私も、「ゴールデン」を満喫したのは何年前か、「ゴールデン」を感じる時、洗滞が無い事で「ゴールデンウィーク」を感じています。また、「5月といえば、夏も近づくとおなじみの新茶の季節です。立春から数えて八十八日目あたり、一年無病息災で過ごせるとの言い伝えもあるそうです。これにやかたの緑茶は、回転ずしチェーンなどによくお湯がすぐ緑茶になる、回転ずしチェーンなどによく飲むには、緑茶をよく使っています。ただ、緑茶として飲むのではなく、緑茶と焼酎を炭酸で割った「緑茶ハイ」として使っています。

ある先輩から「緑茶割りはおいしかったですよ」と言われて買った緑茶の缶がきつかったです。確かにテレビでお茶割りを飲んでる人を見たことはありますが、本当においしいのかな、程度で見たが、缶割りの時は、本らきつとおいしいのだらうと思いついて、一本二・三本、手に取りました。飲んだ瞬間に感動し、購入した缶は、空になりました。そんな日々が続いていました。「これ、自分好みの味でした。青汁のように濃くなったり、自分好みになりました。試行錯誤が続きました。なかなか思った味にならないので、まあいいかと思うようになりました。酒が飲んでいるので、まあいいかと思うようになりました。私も一年無病息災で過ごせるかな。たまには自分の好きなことで季節の移り変わりを感ずる今日この頃です。



春のお花見



田和公園



さいこう!



種松山



琴浦西小学校



いい景色じゃ

ご希望の場所へ行き景色と料理を楽しめました

鷺羽山



カンティーナ登美



いただきます



美味しいわあ

かにの甲羅



看護のコーナー



～不意に襲う立ちくらみ～

立ち上がった瞬間、フラットして、その場にしゃがみ込んでしまった事はありませんか？
一過性の症状で済むことも多い立ちくらみですが、何度も繰り返したりするような場合は注意が必要です。

背後に病気が隠れている可能性もあります。

※ 生活するうえで基本的なポイントは？

- ・急に立ち上がらない
- ・頭を上下しながら立ち上がらない
- ・長時間にわたって座り続けない

寝た状態から起床する時も段階をふんでユックリ起き上がりましょう

気温が高くなっています・・・水分補給をしっかりとしましょう

栄養のコーナー

～野菜をしっかり食べましょう!～

みなさん、施設で提供している野菜料理はしっかり食べられていますか?野菜を苦手とされる方は少なくないですが、野菜は健康にととても良いです!

わたしも以前は、家庭で積極的に野菜を摂取する方ではありませんでした。ですが最近では体調に気を付けないとと思い、自身の食生活を見直しました。今では、野菜をしっかり食べており、体調もバッチリです!今回は野菜の効果について、みなさんにお伝えします!

* 野菜の効果について *

野菜には様々なビタミンやミネラルが豊富に含まれており、効果も多様です。

①高血圧を予防!

ほとんどの野菜にはカリウムが含まれています。カリウムは高血圧の原因であるナトリウムを体外へ排出する働きがあります。利尿作用があるため、むくみ解消にもなります。

②脂質異常症を予防!

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールを捕まえて排出する働きがあります。また、コレステロールの生産も抑制してくれる働きがあります。血液検査で脂質について指摘されたことがある方は、ぜひ積極的に野菜を摂取したいですね。

③便秘を改善!

こちらも食物繊維によって期待できる効果です。食物繊維が便秘を改善してくれることは、ご存じの方が多いと思います。食物繊維が腸を刺激してくれて、排便を促してくれます。便秘は肌荒れや吹出物などを引き起こす原因にもなり、美容にも影響してきます。改善できるよう努めたいですね。



野菜を積極的に摂取するようになり、毎日見られていた顔のむくみが解消され、肌の調子も良くなりました!健康のためには、健康的な食生活が大事ですよ!みなさん、好き嫌いせずに野菜も食べましょうね!

皆様の投稿コーナー

天と地と和して五月の風生まる

目つむれば若き我あり春の宵

満開と云うも一本桐の花

山藤や女人高野の道しるべ

花は葉に毎日同じ事をして

初蝶のひらりと風の物忘れ

過ぎてゆく日々が尊し木の芽吹く

あやめ

校庭の桜散る道北へ行く

クシャミして床で眠って春を待つ

高知県紙里心つないでる

ケアハウスシクラメン咲く歌に有り

早春の雲無き空に白い花

AIと医師の診察成るだろう

我れ越ゆる長男二男うれしかな

由加峠

天・地・人

この世の瑣末の生き方ではなく

言うまでもなく時間の流れの中で

人は生きていゝ人間が本当の人間に

なるにはまだまだ先のようですが

世の中には楽しいこと 辛いこと

色々おこるが勿論楽しいことありがたい

事の方がいいのに決まっています

釈安雲水

(介護のいろいろ)

口あけて食べる母の目に涙

表裏わからずはいてリバーシブル

人生百拾歳念仏唱えてまっています

滑舌悪し何を言ってるわからない

人知れず我知らない何のこっちゃん



お知らせ

郵便物を職員が手渡ししておりましたが、
今月より1階事務所前のポストに入れさ
せていただきます。自分の居室番号の
引き出しをご確認ください。なお、保険
証類等写しをいただく必要がある場合
はお声かけいたします。



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！



【入居者紹介】

4階 山●万○子様
がご入居されました。
よろしくお願ひします

令和6年



カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日	喫茶ゑびす P	朝の体操 P			
12	13	14	15	16	17	18
			朝の体操 P		喫茶ゑびす P	
19	20	21	22	23	24	25
			朝の体操 P			
26	27	28	29	30	31	
歌声広場 P	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			

※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。