

# のびのび

## 6月号

令和6年6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



ロイヤルウイング一番乗りのオーシャンブルー

### 当たり前前という奇跡

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

平成9年6月1日。ケアハウスロイヤルウイングはここ、倉敷市児島下の町で産声をあげました。以来、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、そしてあらゆる方面から支えて頂いた皆様のおかげで、27周年を迎えられました。

これからの地域の一員として、生活の場として、何かあれば気軽に寄って頂ける場として、皆様と共に歩んでいきたいと思えます。今後ともよろしくお願いいたします。

さて、6月4日といえば、私が子どもの頃は虫歯予防デーと呼ばれていたように記憶しています。現在では4日、10日を一歯と口の健康週間と呼んでいます。今年度は一歯を見せ、笑える今を、未来にもを標語に、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が、歯と口の健康に関する正しい知識の普及、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着、早期発見及び早期治療等の徹底で歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的として、啓発活動を行っているそうです。

実は、1カ月ぐらい前に激しい歯の痛みを感じ、夜も眠れず、まともな食事を摂る事も出来ない日々を過ごしました。数日経っても収まらない為、1年ぶりに歯科受診しました。例によっても、あの「キーン」と治療の痛みを思い起こさせる音が待合室中に鳴り響いていました。子どもの頃はそれを聞いただけでぞっとしていましたが、なんだか落ち着いていました。「あっ！これが大人数になつたということなのか」と実感しました（笑）

それから休みの度に、治療を続ける日々を送っています（だいぶ良くなっています）

普段は歯がある事が当たり前すぎて気にしていませんでしたが、食事の時、力を入れる時など、歯の痛みでいつものように過ごすことが出来ませんでした。

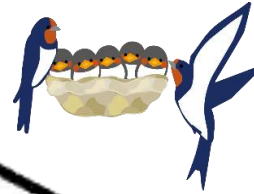
この経験を、その生活の中にはいつもその場にある事が当たり前すぎて、そのことに感謝する事を忘れてしまっていることに気づかされました。

私の周りに当たり前にいてくださるご利用者の皆様、一緒に働いている職員、地域の皆様、そして、家族。いつもあるこの当たり前は、実は奇跡だという事を立ち止まって思い返すことが出来ました。

最後に、皆さま、いつもありがとうございます。これから一緒に



# 特定喫茶の会の様子



毎日でも  
食べたいね

喫茶会を  
水ようり  
生くんみ  
あんなの  
久様大も  
皆後内  
今空で  
せりま  
お楽し  
み  
に！  
を  
し  
た  
か  
え  
さ  
て  
加  
し  
思  
と  
催  
さ  
し  
行  
め  
たい  
き  
だ  
し  
ま  
す  
み  
に！  
ま  
し  
る  
に  
ま  
ま  
し  
た  
ッ  
を  
し  
た  
か  
え  
さ  
て  
加  
し  
思  
と  
催  
さ  
し  
行  
め  
たい  
き  
だ  
し  
ま  
す  
み  
に！  
ま  
し  
る  
に  
ま  
ま  
し  
た  
ッ  
を  
し  
た  
か  
え  
さ  
て  
加  
し  
思  
と  
催  
さ  
し  
行  
め  
たい  
き  
だ  
し  
ま  
す  
み  
に！



美味しいもん  
食べて  
唄も絶好調じゃ







余暇時間にこんなことしています



# 看護のコーナー

梅雨や台風の季節に多く繁殖するカビやダニによる感染症で病気が発症するおそれがあります。

- ・脂漏性皮膚炎
- ・気管支喘息
- ・アレルギー性鼻炎



## 対策

晴れ間には窓を開け換気する。  
防出剤、除湿機を使って湿度を下げる。  
室内のほこりもこまめに掃除機がけをする。

# 栄養のコーナー

## ～食中毒を予防しよう！～

だんだん暑くなってきましたね。みなさん、お元気に過ごされていますでしょうか？毎年、この季節になると一番心配なのが食中毒です。みなさんの食品管理は完璧ですか？手洗いはしっかりしていますか？今回は、食中毒がテーマです！

### \* 食中毒の原因 \*

主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。病原性大腸菌(O-157)などは「細菌」で、冬に流行するノロウイルスは「ウイルス」です。

### \* 食中毒の予防 \*

#### ① つけない

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようにしましょう。そのためには、こまめに手を洗うことが大切です。調理を始める前や、生物を扱う前後、食事を始める前は必ず手を洗いましょう。



#### ② 増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが大切です。食品を購入した後は、早めに冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう。



#### ③ やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。しかし、食品に含まれるビタミンの中には、加熱によって壊されるものがあります。野菜はレンジで蒸し野菜にするとビタミンの損失は少なくなります。ぜひ試してみてください。



# 皆様の投稿コーナー

開店のケーキが匂ふ初夏の街  
梅雨寒し書棚の本がもたれ合ひ  
ふる里は忘れ得ぬもの黍の風  
海青しデニムの町が光り合ふ  
山合ひの田植のんびり福祉バス  
兵庫帯の結び云々太宰の忌  
新緑や息吸う事と吐く事と

あやめ

一月のくつしろ湖の紀景だ  
三月に王慈園にはツバメ来る  
知らないでのびのび四月食事こと  
早春の白鳥の群れ北へ行く  
みかん置くメジロウグイス寄ってこい  
同じ物安い安いと求めます  
何事も許して信じ待つことに

由加峠



## 「科学と宗教」

釈安雲水

色即是空空即是色とは万生万物は  
循環によって成り立ち心配事があれば  
食事がノドを通らないし怒れば心臓が  
高鳴るでしょう 感情が働くと血液の  
血行が乱れ胃腸の働きも弱まります  
宗教はそれを教えています  
これは立派な科学です従来 of 拝む  
宗教と混同しないで下さい

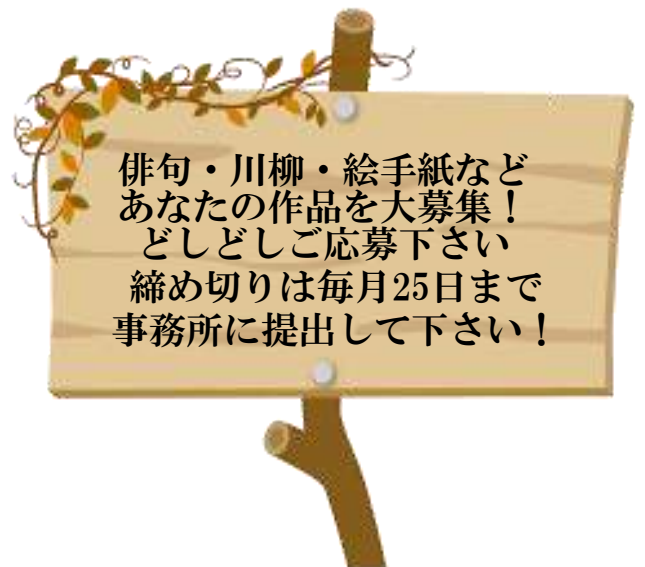
## (一行詞)

親友がいい日旅立ち鬼籍入る  
たのもしき介護学校生徒達  
欲望が願望に目ざめる  
スマホ便利も利害あり  
キュポラー一筋五十年

(旧) 労働大臣賞  
(現) 厚生労働大臣

## ろいやるゆめカードについて

スタンプカードの有効期限を令和7年5月末まで延長いたします。新しいポイントサービスも始めますのでお楽しみに～  
詳しくはポスターをみてね！



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！

令和6年



# カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
			朝の体操 P	喫茶ゑびす P		
9	10	11	12	13	14	15
		喫茶ゑびす ボーナスチャンス 	朝の体操 P			
16	17	18	19	20	21	22
歌声広場 ボーナスチャンス 	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			
23	24	25	26	27	28	29
			朝の体操 P		喫茶ゑびす P	
30						



←このマークがある行事は

様々なミニゲームでポイントアップできるかも！