

# のびのび

## 8月号

令和6年8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

### それぞれの景色



HOTEL OOSADO より日本海を望む

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

中国地方も梅雨明けし、連日猛暑が続いています。消防庁の7月22日から28日の統計では、全国で1万2千人以上の方が熱中症で救急搬送され、23名の方が亡くなられたそうです。発生場所はなんと約40%が住居だそうです。ロイヤルウイング館内は冷房をかけていますが、居室のエアコンも活用してください。併せて、水分補給と不要不急の外出を行わないなどの対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

「あつい」といえば、そう、フランスはパリで開催されているオリンピックです。開会式が行われ、選手はセーヌ川を船に乗ってのパレード、フランスが発祥の気球にちなんだ聖火台など、今までは趣が違ふなと感じました。

そして、「日本メダル獲得!!!」と嬉しいニュースの毎日です。メダルを獲得した選手の表情を見ると、この時、この一瞬に人生を賭けてきたのだと感じました。敗者の悔し涙を見れば、必ず、敗者がいます。敗者の悔し涙を見れば、勝者もまたこの時、この一瞬に人生を賭けてきたのだと感じます。

さらに日本に目を向けると、教育科学文化機関（ユネスコ）の世界遺産委員会が、世界最大級の金生産地だった「佐渡島の金山」を世界文化遺産へ登録する事を決定しました。地元の人には「うれしい」「やっ」と喜びの声があふれた、このニュースが流れました。

私、実は昨年、佐渡島へ行き、ときの森公園やたらい舟、砂金取りなどを満喫してきました。空も海も食事もしっかりと「金」も最高でした。行った事のある場所はなぜか親しみを感ずるものですね。

よるこびや、楽しさの一方で、「強制的に働かされた場所」との思いになる方々もおられるため、採掘が行われたすべての時期を通じた歴史の説明や展示、施設などを整備していくようです。

人は自分に近い方を表側として見てしまいがちです。しかし、表裏は一体です。では、表と裏は一体誰が、どのように決めているのでしょうか。それは、自分だと思えます。自分がどこに立ち、どの視点で見ているかによって表と裏が決まります。

色々な場所に立ち、そこから見える景色をじっくり見て、感じて、考える。いつもそうでありたいです。

# 紫陽花ツアー2024



皆様の願いをこめて



七夕飾りをしました



喫茶ゑびす



七夕を意識して特別メニューの喫茶会を行いました。

- ・杏仁豆腐
- ・白桃ゼリー
- ・コーヒーゼリー
- ・水羊羹

をご用意しました。  
 「夏らしくていいわ。」  
 「こんなのが食べやすいね。」  
 と喜びのお声をいただき、特に水羊羹の人気が高かったようです。  
 今月からは夏メニューのかき氷やアイスクリームも登場しますのでお楽しみに！  
 喫茶ゑびすをどうぞよろしくお願いたします。

## 脳トレコーナー 判じ絵

判じ絵は、江戸時代の庶民に幅広く親しまれた、絵を読み解いて答えを導き出すなぞなぞです。



① 黄色いヘルメット ② 口の中に蟹 ③ 頭巾をかいた男 ④ 舌を出した男 ⑤ 5の数字 ⑥ 蛙が盆を舐める

## 看護のコーナー



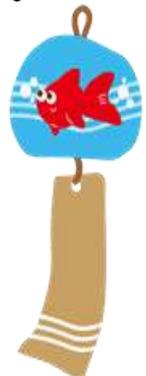
### 高温多湿が夏バテを招く

人の身体は、温度変化によって体温調節機能が働いて体調を整えています。今年夏は初めから30℃を超える暑さが続くことに加え、高い湿度のために汗が気化しにくいことで体温調節が働きにくい状況になることが増えています。

そのため、体力が低下したり食欲不振などの不調を感じたり…いわゆる「夏バテ」の症状が続きます。

#### ☆暑さに負けない身体づくり

- ・適度な運動で汗をかく習慣をつける
- ・必要な栄養補給で体力をつける
- ・疲れを残さない睡眠



※ 部屋に居ても熱中症は起こります。こまめな水分補給を心がけましょう

# 栄養のコーナー

## ～夏風邪を予防しましょう～



毎日とても暑いですね。みなさん元気にお過ごしでしょうか？夏バテなどで夏は体力が落ちやすく、体調を崩しやすいです。今回は夏風邪予防に効果的な食品についてお伝えしたいと思います！

### \* 夏風邪の原因

風邪の原因の多くは「ウィルス」です。ウィルスは乾燥したところを好みます。夏はクーラーの風で鼻や咽喉の粘膜が乾燥しやすく、ウィルスを防御する力が低下してしまい風邪の症状が現れてきます。夏はさらに夏バテや食欲不振などで体力が落ちており、免疫力も低下しているため風邪が長引きやすいです。

### \* 夏風邪の予防

風邪の予防にはウィルスに対して抵抗力をつけることが大切です。バランスの良い食事を3食しっかりと食べて、体力をつけましょう。施設で提供している食事は、みなさまの健康を考えたバランスの良い食事となっています。ぜひ残さず食べてくださいね！



### \* 風邪の予防に役立つ栄養と食品

- ①**ビタミンC**・・・風邪に対する免疫力が付きまます。  
ブロッコリーや小松菜などの野菜や、ネーブルやキウイなどの果物に多く含まれています。
- ②**ビタミンB1**・・・疲労回復に効果的です。  
豚肉やうなぎに多く含まれています。
- ③**ビタミンA**・・・鼻や咽喉の粘膜を保護します。  
鶏肉レバーや豚肉レバー、うなぎに多く含まれています。また、ほうれん草や人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜にも含まれています。
- ④**たんぱく質**・・・基礎体力をつけ抵抗力を高めます。  
肉類や魚介類、卵や大豆製品、乳製品に多く含まれています。



### \* その他に気をつけること

- ①**クーラーで部屋を冷やしすぎないようにしましょう。**  
クーラーの風により、鼻や咽喉の粘膜が乾燥しやすくウィルスが付きやすくなります。また、部屋の外と中で温度差が大きすぎると体温調節が難しくなり、抵抗力が落ちてしまいます。クーラーの設定温度は27度～28度にしましょう。暑い夏にクーラーをつけずにいると熱中症や脱水症になってしまいますので、暑い日はつけましょう。
- ②**睡眠をしっかりとりましょう。**  
睡眠は身体と心の疲れを癒してくれます。十分な睡眠をとりましょう。クーラーで身体を冷やしすぎると、体温を調節するために身体が働くため疲れてしまいます。寝る時もクーラーの温度は27度～28度に設定し、直接冷風が身体に当たらないようにしましょう。

# 皆様の投稿コーナー

空よりも海のしづかに盆進む

夏深し暮を打つ音の間合ひかな

風鈴のなる静けさの女人堂

よそゆきの言葉はいらず桃すする

病院のとなりは葬儀屋夏深し

夏野行く私と影とそして雲

月の涛寄せて碎けて佐渡おけさ

あやめ

初物のきゆうり友達持つて来た

ツバメの巣スズメ横取りツバメ追う

七夕の妻三回忌会いに来た

あの世から戻って来たの聞きたいな

夏が来ぬ北アルプスの点画なり

ヤンバルの逃げ足早く生き延びた

ゴキブリが春にホイホイ入ってる

由加峠



(科学の進歩)

彩安雲水

人間は同じ人間なのに意見が合わない

そんな事なんていくらでもあるよね

でも一つだけ共通点がある「知りたい」

って気持ちだ どうしてタイムマシン

できないの 宇宙はどこから生まれたの

人類の破滅があるの うれしいことに

どれにも答えがある日々進歩する科学

次回から ・タイムマシンの作れない理由

・人類破滅はあるの ・ブラックホールはあるの

(句)

炎天下熱い熱いと油照り

子供らが海水浴に声もどる

さみしくも入寂せし一人行く

スイカ割りさけるおいしさ大当り

夏祭り涼しさよぶ浴衣きて



## 【職員紹介】

川上早苗です

受付にいるので気軽に  
声をかけてくださいね



## 【入居者紹介】

1名様ご入居されました  
よろしくお願ひします



令和6年

# 8月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
		喫茶ゑびす P	朝の体操 夏祭り練習 P		夏祭り練習 P	
11	12	13	14	15	16	17
	歌声広場 夏祭り練習 		朝の体操 夏祭り練習 P	喫茶ゑびす P	夏祭り練習 P	
18	19	20	21	22	23	24
			朝の体操 夏祭り練習 P	喫茶ゑびす P	夏祭り練習 P	
25	26	27	28	29	30	31
王慈夏祭り 			朝の体操 P			

8月25日(日)王慈夏祭りが開催されます。詳しくは掲示板でお知らせいたします。