

のびのび

9月号

令和6年9月2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



王慈夏祭りの一コマ

チームの力

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

8月25日、5年ぶりに王慈夏祭りが開催されました。ご利用者、ご家族、地域の皆様、誠にありがとうございます。皆様のおかげをもちまして、大盛況の中無事終了しました。来年以降も、夏の恒例行事としてさらにパワーアップしていきたいと思っております。

当日は雨の予報も出ていきましたが、王慈の夏祭りは雨が降らない事で有名ですので（勝手に職員たちが思っているだけですが）そんな心配していませんでした。準備や片づけは、久しぶりの職員と初めての職員がたくさんおり、どうなる事かと思いましたが、職員一丸となり、以前同様、いや、それ以上に行う事ができました。

王慈福祉会にはたくさんのお仕事があり、夏祭りではか会う事のない職員もたくさんいます。ずつと一緒になっていたようなチームワークを発揮する事ができました。これも王慈らしいチームワークを感じました。片付いた会場から空を見上げると、夏の終わりを感ずりました。

さて、9月16日は敬老の日です。敬老の日は「多」年をわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を「祝う」ことを目的として、昭和23年に祝日法として制定されました。私が子ども頃には毎年9月15日でしたが、ハッピーマンデー制度により、平成15年より9月の第3月曜日になりました。ちなみに、現在の高齢者（65歳以上）は約3623万人いらっしゃいます。皆様は今後も元気な過ごし方を頂けると、私たちも頑張っていきたいと思っております。

現在の社会においては、若く、新しい感覚や発想で新たなものを築き上げていく事が重要な時代ですが、これだけでは荒波を乗り越えられない事があります。皆様は、技術や知識、経験など、非常に重要なものが皆様の融合にあります。若く、深い新たな感覚と熟練の技や知識を融合させ、新しく、深い新たな感覚と熟練の技や知識

復活王慈夏祭り2024



美味しいよ



最高じゃ



みんなと一緒に
ええな



バッチグー



仲よし





喫茶 苧びす 夏メニューはじめました



看護のコーナー



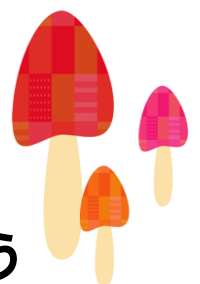
～季節の変わり目の体調管理～

9月に入り、まだまだ暑い日が続きます。夏バテしたまま回復できずに秋も体調不良を引きずる事を「秋バテ」と言います。

秋バテの対策としては？

- ① 気象情報を確認し気温や天候にあった衣服や空調の工夫をする
- ② 睡眠時間の確保
- ③ シャワーだけでなく湯船に浸かる
- ④ 栄養バランスを整える
- ⑤ 暑い日は、水分補給
- ⑥ 適度な運動

※ コロナ感染者が増加しているようです
手洗い・人混みでのマスク着用を心がけましょう



栄養のコーナー

～こまめに水分摂取を!!～

まだまだ暑い日があり、熱中症や脱水症には引き続き注意が必要です!!室内で過ごされているときも、こまめに水分摂取はされていますか??今回は水分摂取におすすめの飲み物について、お伝えしたいと思います!!

* 水分補給に適した飲み物とは?? *

・水



汗には水分以外にもミネラルが含まれているため、水だけの補給では体内のバランスが崩れてしまいます。スーパーやコンビニにあるミネラルウォーターであれば、ミネラルも含まれているため、おすすめです!!

・ジュース



糖分が多く含まれているので、飲みすぎると血糖値が上がったり、肥満にもつながります。また、空腹を感じにくくなるため、十分な食事ができず食欲不振の原因になります。

・スポーツドリンク



ミネラルは含まれていますが、ジュースと同じく糖分が多く含まれているので飲みすぎには注意が必要です!!

・コーヒー、紅茶



利尿作用があるので、補給した水分を体外へ出してしまいます。水分補給には適していません。

・麦茶



麦茶には体を冷やしてくれる効果があります。また、緑茶やウーロン茶には利尿作用のあるカフェインが含まれていますが、麦茶には含まれていません。暑い時期の水分補給にぴったりの飲み物です!!

皆様の投稿コーナー

里山の付かず離れず風は秋
菖寺の昼を灯してきつね雨
地に低きものから露の情かな
海からの風は気まぐれ瀬戸晩夏
ただいま返事がない写真だから
長らえて浮世七坂星月夜
暑を越えて今日を感謝で締めくくる

あやめ

初夏にわ歩けなくなり悲しいの
春来ればのと鉄道の桜かな
チラシすししじみ赤だし良く合って
平和来て松が生きてる間だ
鰻飯一年ぶりに舌鼓
何蝉か下に止ってすぐ逃げた
少年が二人蝉追い東西

由加峠



老化のない未来に向かつて

釈安雲水

人生百年時代を言われてますが老化は
実は病気ではないのです 年を取ると
体のあちこちに現象が起こります
顔のしわしみなどがそうです

人間の寿命は百二十歳ぐらいですが
限界があります 老化がない生物もいる
らしいですが サメ・カメは死亡率が
変わりません

死なない生物 クラゲです

千四百年位です まさに不老不死

科学がいくら進歩しても 確実に老化
死があります どう生きるかが大切です

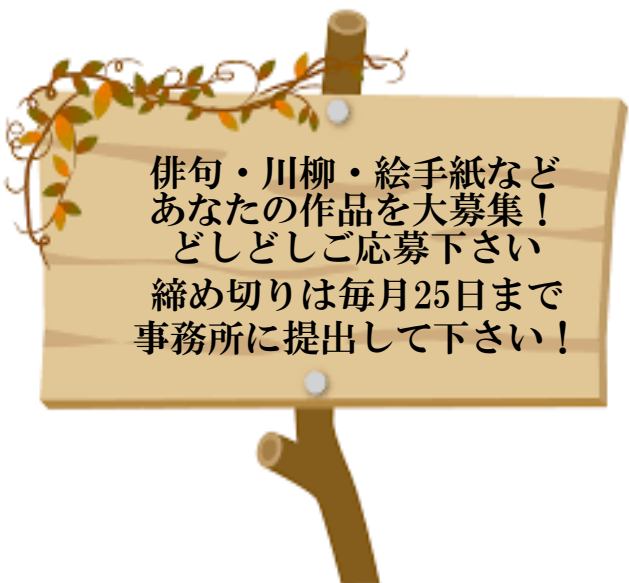
(句)

秋晴れや涼しさ涼早くこい
秋彼岸父母線香を墓じまい
鶏頭や鶏コケコまちがえた



【入居者紹介】

1階 1名様
4階 1名様
ご入居されました



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

9月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
沖熊しゃぎり P×2	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			
8	9	10	11	12	13	14
片引しゃぎり P×2		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			
15	16	17	18	19	20	21
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P		歌声広場 	
22	23	24	25	26	27	28
			朝の体操 P			
29	30					