

のびのび

11月号

令和6年11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



紅葉を見に行こうよう！

ケアハウスロイヤルウイング

副施設長 高橋 聖子

早いもので十一月を迎えます。七日は「立冬」で暦の上では冬の始まりです。酷暑が続く、長かった夏から一気に冬を迎えようですが、その前に少しでもさわやかな過ごしやさい秋を満喫したいものです。秋といえは紅葉、県北では紅葉の見頃を迎えているようです。先日、たけの森に出かけました。木々が鮮やかに赤や黄色に色づき、美しい光景でした。ロイヤルウイングでも秋の紅葉ドライブを企画しております。今月からお希望の紅葉スポットに出かけます。どうぞお楽しみにしてくださいね。さて、そもそも紅葉はどうして起きるのか、不思議に思い調べてみました。紅葉の起きる条件は主に三つあり、①日当たりがよいこと②肥料が切れていること③夜の温度がしつかり下がること、だそうです。気温が下がると葉の落下は葉に流れる栄養の流れるのを止めること、この葉の働きは温度差が大きいほどすばやく起こり、葉の流れる養分は急に絶たれ、紅葉が進みます。この三つの条件がそろうことで、常緑樹でも秋になると葉の色が赤く染める植物があります。この紅葉はストレスが原因だと、植物はいろいろな環境ストレス、たとえば強すぎる光、紫外線、無機養分の欠乏、温度ストレスなどのストレスを受けたときに赤色素のアントシアニンなどの合成が進んで赤くなるそうです。植物にもストレスがあるんですね。でも、そのストレスのおかげで真っ赤に染まった美しい紅葉が見られるのは、なんと皮肉なことですか。わたしたち人間もそれぞれ、さまざまなストレスを日々抱えながら生きています。趣味に没頭したり十分な睡眠をとったり旅行に行ったり、気分転換したりして日々のストレスを少しでも発散、解消したり、逆にパワーに変えたりしましなうまく付き合ったり、逆にも必要かもしれませんが、ストレス発散のため、みんな紅葉を見に行こうよう！

鴻八幡宮 例大祭



たくさんの地区の
だんじりが
来園してくれました



かわいい子ども達と一緒に

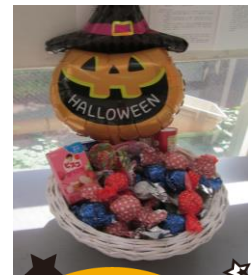


萱刈地区の千歳楽



岡熊地区のだんじり





「トリック オア トリート」の
合言葉で実施したハロウィンイベント
皆様にお菓子をお配りしました



看護のコーナー



{冷えの改善}

冷えを感じる季節になりました。予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ
そして身体を温める事です。

外からの冷えを防ぐには、暖かい服装にし、下半身を保湿性の高いゆったりとした
下着で暖かくするのが効果的です。内からの冷えを防ぐには、体を温める物を
食べる事と、足や腹を温めるのも効果的です。

この時期、インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症も多くなります
手洗い・状況に応じてのマスク着用をお願いします

予防接種も忘れずに！



栄養のコーナー

～食事の役割について～

みなさん、1日3回の食事をされていますか？朝はなかなか起きられず、朝食を抜きがちな方はいらっしゃいませんか？今回は食事の役割についてお伝えしたいと思います。食事は元気の源なので、しっかり食べるようにしましょうね！

* 朝食の役割

活動している日中だけではなく、夜間の寝ている間もエネルギーを使っています。夜間は食事をしないので、朝起きたときはエネルギー不足になっています。朝食を抜いてしまうと、午前中ボーっとしてしまい集中力が低下します。また、基礎代謝が上がらないので、体温が上がりません。朝食は午前の活動に必要なエネルギーと、体温を上げ1日の始まりを体に教える役割があります。朝食を食べて、元気に1日を始めましょう！



* 昼食の役割

歩いたり、本や新聞を読んだり、趣味を楽しんだりするにはエネルギーが必要です。朝食のエネルギーは、午前の活動で昼にはほとんど使い切ってしまいます。昼食は、午後からの活動に必要なエネルギーを補充する役割があるのです。昼食を食べて、午後からも楽しい時間を過ごしましょう！



* 夕食の役割

夜になると、1日の活動で体も脳も疲れています。夕食は、疲れた体や脳を元気にさせるために必要な栄養を補充する役割があります。夕食後は2～3時間経ってから寝るようにしましょう。食事から補充した栄養を使うには、食べたものを胃や腸で分解、消化、吸収しなければなりません。食事の後にすぐ寝てしまうと、胃や腸の働きをじゃましてしまいますので、すぐに寝るのは控えましょう。夕食を食べて、疲れを癒しましょう！

みなさん、食事の大切さは伝わりましたか？食事の回数が少なくなると、お腹が空いて食べすぎてしまう可能性もあります。食べすぎは生活習慣病の原因になりますので控えましょう！



皆様の投稿コーナー

海に明け暮れゆくさんき時雨かな
首木偶を並べて阿波の冬はじめ
口づさむ古き歌など冬うらら
竹林を透かせ紅葉の京の寺
みちのくにみちのく日和稻雀
ただいま返事がない写真だから
湯加減や十一月の丸い月

あやめ

我れ六時トンボ七時に起きるかな
熱いなあ言われ黙食促づいた
夏終り腰痛に成りアンメルツ
日が昇り赤トンボ塀に逃げて行く
日没の鳥東へ宿り木か
美しき世界の山のパタゴニヤ
台風の十号来ると眠むられず

由加峠



(最後の投稿)

釈安雲水

七年近くお読み頂きありがとうございます
ございました 次から次へとネタが
浮かび話題には事かきませんでしたが
期する事があり大きな旅へ挑戦
出発したいと思えます
私の理想とする「桃源郷」へ少しでも
近づいたと思えます

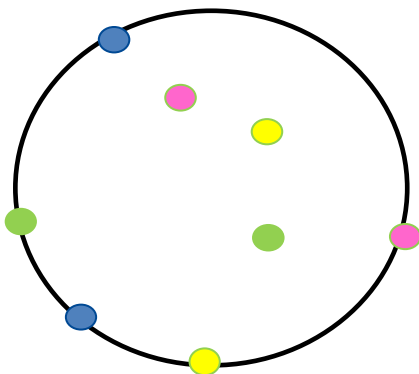
(川柳)

幼子の演技見ている目に涙
風船があつと言う間に幼児の目
チャンスがチャンスありきチャンスに
惜別の涙さそうもひとしづく
新天地求めて止まぬ旅立へ
(時事一言)
マイナンバーあの手この手の施策あり
ノーベル賞IPS細胞一二年
頂上見えず山中教授なげく
日本の医学進まず

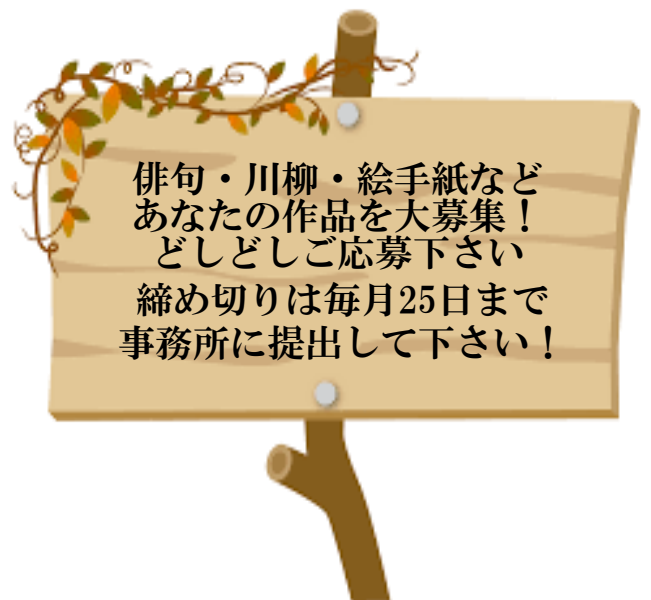
完

脳トレ

同じ色の点をつないでください
※他の線と交わらないように



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

11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
文化の日 喫茶ゑびす ※おはぎセット P	振替休日		朝の体操 P		喫茶ゑびす P 靴の試着会	
10	11	12	13	14	15	16
歌声広場 			朝の体操 P			
17	18	19	20	21	22	23
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
	喫茶ゑびす P		朝の体操 P			