

のびのび

2月号

令和7年2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

うどんの思い出

ケアハウスロイヤルウイング

施設長 蓮岡 亮一

節分といえは2月3日、私はそう思っていました。しかし、今年は2月2日です。これは、1年がびったり365日ではなく、365日と6時間弱であることが関係しています。この端数を調整するために、うるう年を作り、季節と日付がずれていかないようにしています。国立天文台暦計算室によると、うるう年の翌年は2月3日が春分になる事が当分続くそうです。この為、その前日の2日が節分となるそうです。

さて、寒さはまだまだ続きそうですが、先日妻と香川県まんのう町にある「国営讃岐まんのう公園」へ行ってきました。かんがい用ため池としては日本最大級の満濃池を一望できる350ヘクタールという広大な公園です。周りを見渡すと、誰もいない。なんと、私たち2人だけ。貸し切り状態でした。しかし、澄みきった空気を体いっぱい浴びることが出来て、良い気分転換になりました。今度は、花がいっぱい咲いている時に家族みんなで行ってみようかな。

まんのう公園がある香川県は、「うどん県」でも有名です。私たちが公園に行く道中、「山下うどん」に立ち寄り、ぶっかけうどんを食べました。あまりのおいしさに、うどんなら、毎日でも食べられそうです。おいしいうどんは、乾麺やゆでたもの、冷凍まで様々な形態で売られており、おながや空いた時にすぐに食べる事が出来て重宝しますね。手軽なうどんもいろいろありますが、子ども達の頃に自宅で作った手作りうどんを、今でも忘れられません。

うどん作りの日は、休みなのに早起きです。父を中心に、家族みんなで作ります。小麦粉をこね、生地を皆で踏む。庭では簡易かまどに木をくべてお湯をたっぷり沸かす。太さはちよっとバラバラだけれど手打ちの麺を湯がく。そして、家族皆で食べる。このうどんは、どこの店よりおいしかったです。

うどんを食べながら、子どもの頃を久しぶりに思い出した気がします。楽しかった思い出は、何歳になっても忘れないものです。たまには実家に帰ろうかな。

まんのう公園キャラクター「ドラ夢(ム)」



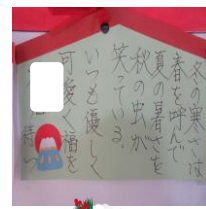
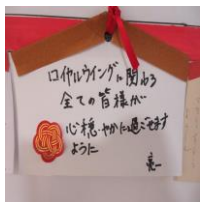
とんど焼き



縁起物を燃やして、五穀豊穰
商売繁盛、家内安全、無病息災を
願います。

喫茶会びす





看護のコーナー



～冬に増える感染症～

冬は乾燥によってウイルスが生き延びやすい環境になります

それによりインフルエンザ・風邪などの感染症が夏よりも流行しやすくなります

また、乾燥は空気の通り道である気管支粘膜のバリア機能を弱らせます

マスク着用・手洗い・うがい、そして加湿が効果的です

流行期には、出来るだけ人ごみを避けたり、しっかり換気を行う事も大切・・・

※ 低体温に気をつけましょう

長時間寒い場所に居る事で、体温が低下し熱の産生量よりも体温低下が上回る事で発症します

深部体温が35℃を下回ると意識障害なども引き起こします

室温管理に気を配り寒暖差をなくすよう心がけましょう

栄養のコーナー

～ていねいな手洗いを！～

まだまだ寒く感じる季節ですね。みなさん、体調を崩されていませんか？今回のテーマは手洗いについてです。手洗いは風邪予防や食中毒予防に効果的です。正しい手洗いを行い、元気に過ごしましょう。

* 手洗いのタイミング

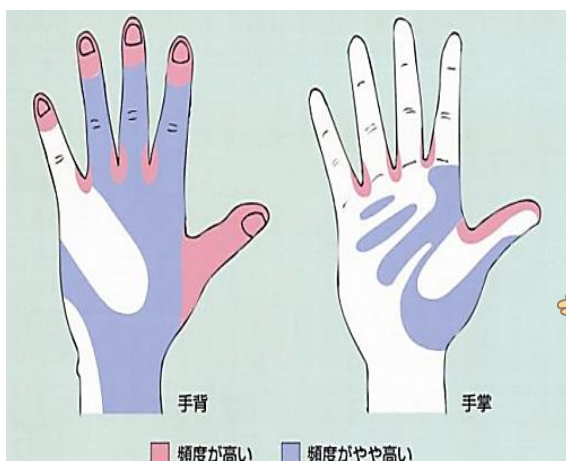
- ・外出から戻ってきた時
- ・トイレの後
- ・ゴミなど汚れたものに触れた時
- ・食べ物を扱うとき など

この他にも、気づいたときに手洗いをするようにしましょう。ウイルスはどこについているか分かりません。こまめに手洗いをし、清潔な手を維持しましょう。

* 手洗い方法

ほとんどの方は、手洗いにかける時間が短いと思います。ていねいに行っているつもりでも、実際はバイ菌が落とさきれていないことが多いです。正しい手洗いをしましょう。

- ①指輪や腕時計を全て外します。
- ②肘から下をぬらし、石鹸をつけてよく泡立てます。
- ③手の平と甲、指の間と付け根、親指と指先洗い、手首から肘までをそれぞれ5回ずつこすってから十分な水で洗います。これを2回くりかえしましょう。
- ④ペーパータオルでしっかりと水をふきとり、アルコールスプレーを手にすりこみましょう。



洗い残しの頻度が高いところですよ。ここを注意して洗うようにすると、きれいになります。

皆様の投稿コーナー

母親が子を呼ぶ声に北の風
サギ花と恋の話をしていたの
古き友正月飾り持って来た
十度切る散歩を休み一寝入り
知床のジャガイモ作りポテチ成る
早朝の鳥東西別れ飛ぶ
鉢植えの主人無き花冬枯れる

由加峠

冬桜心やさしき人に似て
山茶花に甲乙は無し日の讃歌
星凍て笑みを忘れしモナリザよ
かくれんぼも面白いかいと日脚伸ぶ
風にのる下校のチャイム日脚伸ぶ
白梅の香をつれ去りしからつ風
ケアハウスみんないい人春よ来い

あやめ



【入居者紹介】

4階 荒井チヅ子様
がご入居されました
よろしく申し上げます

俳句・川柳・絵手紙など
皆様の作品を大募集！
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！



バレンタインデー

職員から愛を込めて・・
ささやかですがお菓子をご用意しております！
2月12日(水)昼食後にお菓子釣りゲームを
楽しみながらお渡ししたいと思います♪



令和7年



カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
節分	立春		喫茶ゑびす ※ケーキセット P		朝の体操 P	
9	10	11	12	13	14	15
歌声喫茶 P		建国記念の日	バレンタイン 釣りゲーム		朝の体操 P	
16	17	18	19	20	21	22
喫茶ゑびす P	大正琴演奏会 P				朝の体操 P	喫茶ゑびす P
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	振替休日			喫茶ゑびす P	朝の体操 P	