



# ロイヤル通信

Tel. 0952-53-8540 Fax. 0952-52-5600

<http://www.royalkanzaki.jp/>

メール nursinghome@royalkanzaki.jp

令和4年2月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

146

## 書き初め

お正月の行事としてまず、「書き初め」をしました。日頃はなかなか筆を持つことはありませんが、持っていただくと表情が一変。真剣なまなざしで筆を動かしていくではありませんか。お正月や新年にふさわしい言葉をスラスラと書いていきました。書いた後には作品を持って、「ハイチーズ！」と記念撮影。初詣も企画していたのですが、直前からのコロナ感染者急増により、残念ながら昨年に続き中止にしました。もうこの先、行事が中止になることがないように祈るばかりです。



## 新型コロナウイルスワクチン 3回目終了

2月3日(木)、一部の方を除き、コロナワクチンの追加接種(3回目)を行いました。また新しい株という話も聞こえてきます。日頃からの感染対策、特に換気が大事と言われています。十分心掛けていきましょう。

## ぜんざい会

1月の恒例行事のひとつ、「ぜんざい会」を行いました。団子を丸める係、漬物を切る係など、分担して作りました。皆さん、「おいしい」と大好評で、昔を懐かしんでいた方もおられました。

## 雨水(うすい)

2月19日は二十四節気のひとつ、「雨水」です。雪から雨に変わり、氷が解けて水になるという意味です。草木が芽生えるころで昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春が待ち遠しいですね。



## 2月生まれの皆さん

内田スエ子様	95歳
金丸ヒサ子様	86歳
迎 ヨネ子様	86歳
小山 絹江様	86歳
眞崎美佐子様	84歳

## 2月のおすすめ食材「海老」

海老には体を温める作用がある食材です。そのため、海老は寒い時期に冷えのある人に向いています。高齢者の骨粗鬆症予防、認知症予防、成長期の子どもにもお勧めです。特に脳みそが食べられる有頭海老や殻ごと食べられる小海老は「腎」を補う作用が強いと言われています。アスタキサンチンにより強い抗酸化作用で、悪玉コレステロールの酸化を抑えて、血管壁を保護し、視力低下を防ぐ作用などもあります。

昨年の冬もそうでしたが、新型コロナの話題が多くを占めています。しかし、冬に気をつけないといけな病気として、その他にもインフルエンザや肺炎、感染性胃腸炎、またヒートショックなどによる心筋梗塞や脳卒中などたくさんあります。そうしたものにも気をつけながらあと少しとなった冬を乗り切っていきましょう。