



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 7 月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

151

あじさいドライブ

6月下旬、高取山公園にあじさい見物に行ってきました。平日で変わりやすい天気だったためか、他に見物客はおらず、貸切状態でした。いろいろな色のあじさいを見ながら、「きれいね」などと会話が弾みました。お茶を飲んだ後、四つ葉のクローバーがなかなかと探したりするようすが見受けられました。今年は梅雨の期間がかなり短く、これから猛暑や大雨・豪雨などの季節となります。皆さま十分お気をつけてお過ごしください。



父の日

6月の第三日曜日は父の日でした。毎年恒例の男性入居者の皆さんにネクタイを着けて記念写真を撮りました。日頃は普段着で過ごされていますが、ネクタイやワイシャツを着ると凛々しい姿となり、かっこよく見えました。



AED 勉強会

6月6日（月）、AEDについての勉強会を行いました。施設にも常備していますが、なかなか説明書だけでは理解しにくかったりするところもあり、実際に扱っているところを見たり、質問したりすることで理解が深まったのではないかと思います。



平年値とは

気象のニュースの時よく、「平年に比べて」と聞くと。「平年値」とは30年分の気象データについて算出したもので、昨年5月からは、1991年から2020年の平年値が使われています。平年値は毎年変わるものではなく、今の平年値は2030年まで使われ、2031年からは2001年から2030年の平年値が使われることになっています。最新の平年値をこれまでと比べると猛暑日、大雨、台風などが増加し、冬日は少なくなっているなど、地球温暖化の影響がこのデータからもわかります。数十年後の気象、さてどうなっているのでしょうかね。

7月生まれの皆さん

永吉 豊信様	91歳
糸山 幸子様	88歳
米光カツ子様	84歳
他1名	

寝違え

朝起きたら首が痛い、そんな寝違えの経験はありませんか？寝違えは冷えや疲れなどで凝り固まった首の筋肉に、睡眠中の無理な姿勢がさらなる負担となって起こる現象です。筋肉の奥深くで筋繊維が傷ついて炎症や内出血を起こしているのです。早く治そうとつい触ってしまいがちですが、マッサージやストレッチはNG。温めるか冷やすかですが、寝違えは筋肉の炎症状態ですのでまずは冷やすことです。温めて血の巡りをよくするとかえって悪化することがあります。枕の高さやパソコンに向かう姿勢が原因のこともあります。よくなる方は原因を分析し、対策を始めましょう。

8月25日（木）

19回目の夏祭りを予定しています。