



# ロイヤル通信

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

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

メール [nursinghome@royalkanzaki.jp](mailto:nursinghome@royalkanzaki.jp)

令和6年1月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

168

## あけましておめでとうございます

コロナは昨年のGW明けに5類となり、日常生活や活動がほぼ戻ってきましたが、インフルエンザも患者数が増大し、コロナも少しずつ増えてきています。今年は佐賀県で国民スポーツ大会（旧国体）と全国障害者スポーツ大会が開催されます。佐賀県全体が盛り上がる年になるのではないのでしょうか。筆者も前回国体時（昭和51年、当時小学1年生でした）に秋田県の選手を泊めていた時のことを思い出します。今年も入居者の方々に楽しく過ごしていただけるように職員一同努めてまいります。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



### 一富士二鷹三茄子

今年の初夢はどんな夢でしたか？初夢を見ると縁起がいいものに、「一富士二鷹三茄子」があります。その理由として富士は日本一高い山ということで、「立身出世」「運気の上昇」を表していると言われます。鷹は「自由」と「大きな可能性」を暗示していると言われていいます。さらに鷹は大きい爪で獲物を捕らえることから、「チャンスを掴む」という意味もあるようです。茄子は昔は高級食材だったため、初夢に出ると「価値が高くなる」「実りがある」一年になるとされてきました。また一方では「一富士二鷹三茄子」は江戸時代に広まったことから、徳川家康に由来するものだから縁起がいいとされたのではないかという見方もあります。（ウィキペディアより抜粋）

### クリスマス会

12月25、26日、クリスマス会を催しました。今年はケーキや団子を皆さんと一緒に作り、いただきました。協力し合って作ったおやつはとてもおいしかったと好評でした。来年は以前のように園児さんとの交流会ができればいいなと思っています。



### 金柑が生っています

施設の表の駐車場のところに金柑の木があり、たくさんの実が生っています。金柑の生産は九州だけでほぼ100%を占め、2020年のデータでは宮崎が約70%、鹿児島、熊本の順で佐賀は約1.5%ですが、順位で言えば4位の生産量があります。



### しっかり睡眠取れていますか

睡眠は体の疲れを取るために必要ですが、脳を休めるためにも重要です。また、睡眠中は脳からさまざまなホルモン（回復・成長ホルモン、睡眠ホルモン、癒しホルモンなど）が分泌されて、新陳代謝を促し、日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。睡眠が不足すると脳が疲労を回復できず、感情のコントロールも効かなくなるなどの症状が出てくるといわれます。いい眠りのための工夫として①眠る1～2時間前から脳をリラックスさせる②ぬるめのお湯に時間をかけてゆっくり浸かる③音楽を聴いたり、本を読んだりして心を落ち着かせる④軽いストレッチ運動を行う⑤部屋の明かりを暗くする、などがあります。睡眠不足の時には風邪をひきやすくなったり、体調が優れなくなります。睡眠不足を感じる人は見直してみたらいかがでしょうか。

### 1月生まれの皆さん

田中 茂子様	98歳
荒木サヨ子様	97歳
吉岡ヒシエ様	96歳
岡村 榮昌様	91歳
原 正子様	89歳
古賀 喜弘様	86歳
芹口 元子様	69歳

今年も健康な1年で  
ありますように