



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6年2月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

169

書き初め

毎年、新年に書き初めをしています。今年もそれぞれ目標や思いの言葉など揮毫されていました。一般的には1月2日に行われています。1月2日は「事始め」とされ、書き物や習い事、商いの初仕事は2日から始めると上達が早く、長続きすると伝えられているからです。書き初めは平安時代に宮中で始まったとされ、江戸時代になり、寺子屋などでも行ったことで一般にも広がったと言われています。皆さんの今年の目標は何ですか？



初詣

初詣に行ってきました。上峰の成田山や榎田宮などにお参りに行きました。今年1年もまたみんな健康で、何事もなく暮らせるようにと手を合わせていました。



佐賀県は スポーツ王国なのです

佐賀県にはトップレベルにあるスポーツチームが多くありますね。鳥栖には「サガン鳥栖」「久光スプリングス」佐賀には「佐賀バルナーズ」、そして神埼には「トヨタ紡織レッドトルネード」。SAGA アリーナの完成などがあり、今までスポーツに関心がなかった方の中にも関心を持ち始めた方が多くなったのではないのでしょうか。競技によって時期はちがいますが、ぜひ、好きなスポーツを応援しに観戦に行ってみてはいかがでしょうか。とても楽しめてストレス発散になるかもしれませんよ。

防災リュックの準備を

元日に石川県能登地方で大地震が発生しました。九州でも熊本地震や福岡西方沖地震など大きな地震が起こっています。地震はいつ起きてもおかしくないものです。地震以外にも大雨などによる土砂災害や浸水など、そのためにも避難時にすぐに持ち出しができるように、防災リュックを決まった場所に準備しておきましょう。水は1日あたり3ℓは必要といわれています。他、食料、携帯・スマホのバッテリーなどネットや本で調べて、準備しておきましょう。そして、自分の避難場所を確認しておきましょう。

2月生まれの皆さん

迎 ヨネ子様	88歳
小山 絹江様	88歳
牟田 早苗様	85歳

おまけ・・・

筆者は先日、県美術館の「おほしんたろう展」に行ってきました。展示品ひとつひとつに見入ってしまい、あっという間に時間が経っていました。おもしろかったなあ。

冬の水分補給

夏は暑くて、熱中症対策などで水分を摂ることが多いのに、冬は寒く、体が水分を欲しないからと飲まないことが多くなります。しかし、体の6割は水分、毎日2～2.5ℓの水分を摂取し、排泄や汗などで同じくらいの水分を体から排出しています。これは季節関わらず、変化はありません。特に冬場は脳卒中、心筋梗塞が起こりやすい季節です。これは血圧上昇からの原因もありますが、寒くなって汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなり、水分を摂らないことも要因です。水分摂取が少ないと血液の粘度が上がり、「ドロドロ」の状態となります。それにより、血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。寒い季節は特に意識的に水分補給を心がけるようにしましょう。