



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3月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

170

節分行事・ぜんざい会

2月は節分行事がありました。施設では恒例の豆まきと、コロナのため延期になっていたぜんざい会を同時に行いました。手作りの鬼とお多福に向かって、元気に「鬼は～外！福は～内！！」と大きな声を出しながらまいていました。ぜんざい作りでは、団子作りやたくあんを切ったりなど、入居者の方々と職員が係を決めて一緒に作りました。さて、そのお味は・・・？みんなで作ったので、「おいしいよ」ととても好評でした。



ひなまつりの準備

3月はひなまつりがあります。その準備に向けて、各階にお内裏様とお雛様を飾っています。「かわいいね」とご自分が子どもだったころや娘さんやお孫さんのことを懐かしくお話しされていました。



菜の花が満開です

2月中旬くらいから、菜の花が咲き始めました。馬場川沿いにも写真のようにきれいに咲きほこっていました。桜もそうですが、菜の花が咲く時期も次第に早まっているようです。



2月29日が誕生日の人はいつ歳を取る？

今年うるう年。2月29日生まれの皆さんはうるう年ではない年の誕生日はどうなっているのでしょうか。年を重ねるタイミングは法律で決まっています。日本の法律では誕生日の前日の24時に加齢されると決まっていますので、2月29日生まれの場合は2月28日の24時に年を取ることになります。ちなみに4月1日生まれの人までが同じ学年になるのは、3月31日の24時に歳を取るの、4月1日生まれまで同学年になるのです。

春に起こる体調不良の主な原因とは

1年のうち、環境が最も激しく変わるのが冬から春にかけてです。変化が大きい分、心身共に不調が出やすい時期です。その主な原因として、①気候の変化（気温・気圧・日照時間など）②ビタミンB1不足。活発に動き出すと、大量のエネルギーが必要になります。エネルギーの主な材料として糖質がありますが、糖質だけではエネルギーは作れず、糖質からエネルギーを取り出すにはビタミンB1が必要なのです。③生活環境の変化によるストレス。生活環境が変わる方も多く、それによる過度なストレスは自律神経の乱れを引き起こす要因となります。その対策としては、朝の光を浴びて、体内時計をしっかりと合わせましょう。身体を冷やさないにんにくなどの食材を食べて温まるようにしましょう。豚肉や玄米、大豆などB1が豊富な食材を食べるように心がけましょう。そして過度なストレスのない生活を送りましょう。

3月生まれの皆さん

吉岡 秀子様	102歳
樋口 政代様	91歳
中村 光子様	90歳
嶋 トシ子様	89歳
玉木 健一様	89歳
井上アツミ様	88歳
日高 俊江様	87歳
畦山 澄子様	87歳
大久保常明様	87歳
梨木えい子様	62歳