



# 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4月号 ケアホームロイヤル神埼

VOL.

171

## ひなまつり

3月は桃の節句、ひなまつりでした。3階ではお内裏様、お雛様を持って写真を撮りました。桃の節句では菱餅を食べる習慣があります。菱餅は緑、白、ピンクの3色に分かれています。緑は大地、白は雪、ピンクは桃の花を表しています。雪の下に新芽が芽吹いて、桃の花が咲くという意味があります。また、それぞれの色にも意味があり、緑は健康的な体・新緑の生命力・邪気を追い払う、白は清潔・清める、ピンクは厄除け・魔除けという「願い」にも似た意味が込められています。



### 桜ドライブ

今年は桜の開花が予想より遅れました。この日は雨が少し降って、開花もまだ3～4分咲きくらいでした。仁比山から三瀬を周って、川上峡のこいのぼりを見ながら戻ってきました。



### つま先立ち

簡単にできる運動につま先立ちがあります。血流がよくなり、下半身の筋力維持や向上、むくみや足の冷えの改善、お通じがよくなったり、体全体のバランスや安定性にも影響を与えます。できる方は無理のない程度にやってみてください。



### 偽メールに気をつけて！

皆さんの中には、身に覚えのない支払い未納やアカウント変更を促すメールやショートメールなどを受け取ったことがある方も多いのではないでしょうか。大手の通販会社や携帯会社、ネット銀行など、実際にある企業の名をかたって、うそのサイトに入らせて個人情報抜き取ろうとします。「確認はこちらから」やサイトアドレスなどが書いてあっても、絶対にクリックしないようにしましょう。中には九州なのに、「東京電力」や「JR 東日本」から送られたりすることもあります。

### 春に流行する大人の感染症

4月5月は新しい生活が始まり、会社の異動、歓迎会等が多くあります。人が大きく動く春は抗体を持たず、抵抗力の弱い人などが新しい環境で感染症に罹ってしまう可能性が高い時期です。例えば、「麻疹（はしか）」「風疹（3日はしか）」「流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）」などが挙げられます。大人は子どもに比べて重症化するリスクがあります。例えば、麻疹の場合は肺炎や脳炎、流行性耳下腺炎は高熱や頬の腫れが引くまでに症状が続く期間が子どもより倍になることもあります。まだ罹ったことがない人は予防接種をするなどして予防していきましょう。

### 4月生まれの皆さん

大野チズエ様	94歳
立岩 文樹様	89歳
今村 孝子様	85歳
庄村謙三郎様	83歳
	他1名

6月ごろに家族懇談会を予定しております。詳細が決まりましたら、お知らせいたします。