ホームページ　　メール　　過去のロイヤル通信

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 11 月号　ケアホームロイヤル神埼

VOL. 178

運動会

１０月は各階で運動会を開催しました。
ラジオ体操の後、大玉送り、応援合戦、「パン」ではなく「丸ぼうろ」食い競争など、一生懸命頑張られました。丸ぼうろ食い競争では、ひもに吊るした丸ぼうろを本来ならば手を使わずにくわえて取るのですが、手で取ってしまったり、職員にくわえやすいように手前に持ってきてもらったりと笑いに包まれ、楽しい時間を過ごしました。最後はお互いの健闘をたたえて終了しました。

稲刈りが終わりました

１０月末の建物裏の田んぼです。稲刈りが終わり、秋の深まりを次第に感じてくる時期になりました。数か月前は青々とした田んぼでしたが、時間が経つのはあっという間ですね。

国スポ・全障スポ SAGA2024

国スポ・全障スポが先月開催されました。神埼市ではハンドボールや剣道などが行われました。筆者はハンドボールの決勝を見に行きました。佐賀県はすごい応援の歓声の中、大接戦でしたが、１点差で惜しくも敗れ準優勝でした。

乾布摩擦

一昔前の映像で、子どもたちが学校で乾布摩擦をしているところを見ますね。乾布摩擦は副交感神経が刺激され、自律神経鍛錬、体力向上、風邪予防、免疫力を上げるなどのメリットが挙げられます。ポイントは①手足の先端から心臓に向かって血を押し返すイメージで②服の上から気持ちいいと感じる力加減で③ゆっくりと決まったリズムで深呼吸をしながら。ただし、運動後や風呂上りなど肌が湿った状態の時は避けるようにしましょう。乾布摩擦をすることで腕、肩、肩甲骨周りをしっかり動かすので、軽い運動にもなります。

１１月生まれの皆さん

井上　典治様　９６歳
垣内　圭子様　９０歳
藤戸トシ子様　８７歳
河波　恒子様　８５歳
大野多恵子様　８１歳
溝口　次男様　９４歳
福成美津子様　８８歳
甲斐美代子様　８７歳
竹本由美子様　８１歳

コロナ・インフルエンザ予防接種

10 月 25 日（金）にコロナ、11 月 8 日（金）にインフルエンザの予防接種を行いました。

太陽暦採用記念日

1872 年（明治５年）11 月９日、従来使われていた太陰暦を廃止し、太陽暦を使用する布告が発布されました。太陽暦の実施は 12 月 3 日からで、この日が明治６年１月１日と定められました。太陽暦とは地球が太陽を１周する時間を１年と定めた暦で１年はおよそ 365.2422 日となります。この端数が４年目ごとに 366 日と１日多い「うるう年」を設けることで調整しています。しかし、完全に４年に１回うるう年があるわけではなく、2100 年はうるう年ではなく、365 日になるそうです。