



# 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7年4月号 ケアホームロイヤル神埼

VOL.

183

## ひなまつり

3月はひなまつりがありました。おやつに水ようかん、飲み物に甘酒、カルピス（ぶどう味）とコーヒーを準備し、おもてなしをしました。各地でいろいろなひなまつりが開催されていますが、近辺では、佐賀市や柳川市、うきは市（吉井）が有名ですね。最近、うきは市には人気のカフェやスイーツのお店もできて、人気の道の駅うきはに寄って帰るという日帰り旅行を楽しむ方が増えているそうです。



### ボランティア慰問 ありがとうございました

3月22日（土）に古賀実千代様、俊光様ご夫妻が慰問に来てくださいました。実千代様が電子ピアノ、俊光様が歌を歌われ、みんなで楽しい時間を過ごしました。ありがとうございました。



### 職員紹介 岸田かおりさん（看護）

はじめまして！11月に入社しました岸田かおりです。施設での勤務は初めてですが、入居者様一人ひとりに寄り添った看護に努めたいと思っています。よろしく願いいたします。



### 春の「5K」に注意

春に注意が必要な、頭文字が「K」で始まるものが5つあります。「Kafun 花粉」「Kansou 乾燥」「Kyoufuu 強風」「Kandansa 寒暖差」「Kousa 黄砂」。花粉はもうそろそろ終わりになっていますが、その他はまだまだ注意が必要です。特に今年はあちこちで大きな山火事が起こっています。空気がすごく乾燥していて、風も強くあつという間に広がってしまっています。ご自宅でも料理等で火を使うときには目を離さないなど十分お気をつけください。

### ビタミンB群

春の陽気に眠気がきてしまうことが多いですね。理由は諸説ありますが、「自律神経の乱れ」と言われています。ビタミンB群の不足が原因で疲れを感じたり、眠気を覚えるようになります。ビタミンB群の代表格は豚肉です。普段は牛肉や鶏肉を使うところを豚肉に替えるのもひとつの手。玄米などの雑穀もビタミンB1を多く含んでいます。かつて大正から昭和にかけてビタミンB1不足から生じる「脚気」が流行りましたが、ちょうど日本人の食生活が玄米から白米に移行した時期と重なります。当時はおかずも乏しかったため、ビタミンB1不足に拍車がかかったといえそうです。これをきっかけにご飯を炊くときに雑穀を混ぜてみてはいかがでしょうか。

### 4月生まれの皆さん

大野チズエ様	95歳
立岩 文樹様	90歳
今村 孝子様	86歳
庄村謙三郎様	84歳
	他2名

6月ごろに家族懇談会の開催を予定しております。詳細が決まり次第、お知らせいたします。