



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7年 11月号 ケアホームロイヤル神埼

VOL.
190

運動会

「～の秋」のひとつに「スポーツの秋」がありますね。2階は10月10日、3階は14日に運動会を開催しました。紅白2チームに分かれて、ラジオ体操の後、お菓子食い競争、大玉転がし、借り物競争、応援合戦などして大いに盛り上がりました。日頃はなかなか見られない表情も見られました。ちょうど面会時間に重なったこともあり、ご家族も楽しまれていました。時折、大きな歓声や応援の声などホールいっぱいに響き渡りました。終わった後は、笑顔で「疲れたあ」「楽しかったよ」など満足された様子でした。



防火・避難訓練

10月1日、半年ごとの防火・避難訓練を行いました。火災報知機や散水栓、消火器の使い方を改めて教えていただき、実践しました。厨房以外で火を使うことはめったにありませんが、コンセントのほこりなど気をつけて点検していきたいと思います。



静電気がイヤな季節になりました

冬の乾燥時期、静電気に悩む方、たくさんいらっしゃることでしょう。静電気をためやすい人は乾燥肌の人です。水分がしっかりとあると、静電気は肌の水分を通して日頃から少しずつ放電されるため、静電気で痛みを感じることはありません。乾燥肌の場合、水分量が少ないため、放電されにくく、体にたまりやすくなります。対策としては①加湿機を置く②肌の保湿をする③洗すぎない④湯舟の温度は40℃くらいまで⑤天然繊維の衣類を身につけるなどです。まずは保湿することを心掛けていきましょう。

季節性うつ病

秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春先にはよくなるというパターンを繰り返す病気です。「睡眠時間が長くなり日中でも眠気がある」「食欲旺盛で甘いものや炭水化物が欲しくなる」「気分が落ち込み無気力となる」「集中力が低下し日常の家事や仕事が入りまくできない」などの症状が見られます。主な原因として、日照時間が少なくなることで、セロトニン神経機能が低下し、発症しやすくなります。この病気を緩和するためには、バランスの良い食事、適度な運動、自宅や職場を明るくする、やることを書くリストの作成、悩みを誰かに話すなどが対策になります。

11月生まれの皆さん

垣内 圭子様 91歳	高尾キミ子様 91歳
福成美津子様 89歳	藤戸トシ子様 88歳
甲斐美代子様 88歳	河波 恒子様 86歳
大野多恵子様 82歳	ほか1名

インフルエンザ予防接種終了

10月31日（金）にインフルエンザの予防接種を行いました。コロナワクチンは希望者のみですので、ご希望の方は施設にご連絡ください。

立冬

今年の立冬は11月7日。暦の上で冬の始まりのことを言います。「立」には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。ちなみにこれらを「四立（しりゅう）」と言います。朝夕冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃になります。木枯らし1号や初雪の便りも届き始めます。立冬を過ぎると初霜が降りて冬の佇まいと変わります。立冬から立春の前日である節分までが冬となります。