



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8年1月号ケアホームロイヤル神埼

VOL.

192

あけましておめでとうございます

昨年は米の高騰をはじめとする物価高、備蓄米の放出、関西万博、クマによる被害、初の女性首相誕生、ドジャースの日本人選手の大活躍などなど、たくさんいろいろなことがあった1年でした。今年は少しでもいい話題、嬉しい話題が多くなる1年になったらいいですね。今年は冬のオリンピックをはじめ、いろいろなスポーツの世界大会が予定されています。選手の皆さんの活躍で、日本が盛り上がったらいいいですね。



クリスマス会

12月はクリスマス。各階でクリスマス会を開きました。手作りのケーキを食べていただき、職員がサンタに扮してプレゼントを渡していきました。笑顔と笑いの絶えない時間を過ごし、楽しめました。



森福子様 祝100歳

大正14年12月20日生まれの森福子様、誕生日当日に2階入居者の皆さんでお祝いをしました。きれいにお化粧をし、衣装を着て、とても喜んでいただきました。ニコッとした笑顔で癒しをくれる福子さん、これからもお元気で。



60年に一度の丙午

今年は60年に一度の丙午（ひのえうま）です。江戸時代の迷信で「丙午の年に生まれた女性は気性が荒く、夫の寿命を縮める」という迷信がありました。この迷信の影響で、1966（昭和41）年の出生率は前年に比べて約25%も落ち込みました。さらに1960年代前半からマスコミによる丙午についての報道が盛んに行われたのも影響したそうです。今年はそういうことは起きないだろうと言われていています。「丙午生まれは気性が荒い」、科学的根拠はないのに、なぜこんな迷信が広まったのでしょうかね。

自分の食習慣を見直してみよう

年末年始、食べて飲んで体重が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。それ以外の方々も自分の食習慣がどのようなものか見直してみよう。「脂肪のつきにくい食べ方」を習慣化しましょう。①腹八分目、欠食せずに1日3食しっかり摂る②食べる順番は野菜を最初に食べる③夜遅くには食べない④糖質や脂質の摂りすぎにならない⑤カロリーは控えながら、たんぱく質やビタミンはしっかりと。若い頃と同じ食事や食事内容ではどうしても脂肪が付いてしまいます。年齢とともに基礎代謝も下がり、摂取エネルギーを消費できなくなるのです。内臓脂肪が溜まると見た目だけでなく、生活習慣病のリスクが高まることになってしまいます。

1月生まれの皆さん

熊添 陸始様	100歳
田畑 和子様	100歳
吉岡ヒシエ様	98歳
城野 照美様	91歳
梅野佐寿子様	84歳
芹口 元子様	71歳

ほか1名

今年もよろしく

お願いいたします <m(_)_m>