



# しおかぜ だより 第20号

2023.05

## 「地域を元気に!!」

### 紙面案内

- 職員紹介
- しおかぜ お台場オープン
- 健康講座のご報告

発行／社会福祉法人しおかぜ  
地域支援事業部  
〒711-0927 倉敷市下津井  
1482 番地 18  
TEL 086-470-4848  
FAX 086-479-7675

<https://www.shiokaze-group.co.jp/>

しおかぜだよりも気が付けば今回の発行で20号（5年目）になりました。

5月で思い浮かぶ言葉の中で上位に君臨するゴールデンウィーク。GW 期間中みなさまはどのように過ごされましたか？ 久々に遠くに旅行へ行った方、普段と変わらない生活をされていた方などいると思います。ニュースでは大型イベントの開催、観光名所地の人混みや、渋滞情報などが取り上げられていました。5/8には2類相当に分類されていた新型コロナウイルスが5類へ引き下げられ、季節性のインフルエンザなどと同じ分類になります。また、マスクの着用も個人の判断が基本となっていますが、周囲に広げないように行動することが大切になります。昨年度まで制限されていた行事も今年は徐々に緩和され、お祭りなども開催されるようなので楽しみですね!!

## 😊 職員紹介 😊

しおかぜお台場の管理者を務めさせていただいています原と申します。  
児島生まれの児島育ちですが、しおかぜに就職したことが下津井とのご縁の始まりでした。今年でしおかぜ歴18年目に入りました。入社当時から地域の神社のお祭りや行事などで手伝いに伺う機会も多く、また健康教室などでお会いしたことがある方もいらっしゃるかと思います。少しでも地域の方々の為になるしおかぜでいられるよう頑張っていきたいと思っています。  
今後ともよろしく願いいたします。



7月か8月のどこかで  
1日限定のお台場Caféを  
オープンします〜😊  
美味しいコーヒー淹れます  
詳細は後日お知らせします。

## ちょっと一息🌈

5/3のお昼前頃に何気なく外を眺めているとアーチ状の虹とは反対の弧になった虹が空に出ていました。実は虹ではなく環水平（かんすいへい）アークというもので、虹は水の粒に屈折反射するのに対し、環水平アークは氷の粒に屈折反射して現れるそうです。滅多にみることができない事から『幸運を呼ぶ』とも言われたり、『天気が下り坂になるサイン』とも言われたり…。この日は近畿地方から中国地方の各地で目撃されたそうですが、特に岡山県ではっきり見ることができたそうですよ👁たまには外を眺めるのもいいですね!!

# しおかぜ お台場

## 4月17日にオープンいたしました

下津井1丁目に運動と地域交流を目的とした、しおかぜの新しいデイサービスが誕生しました。真新しい建物は福祉施設らしくない作りで、お洒落なカフェができたのかと勘違いされて来られた方もいました。玄関入り口前には屋根があり、雨に濡れる事なく建物へ入る事ができ、海側はアーチ状で一面ガラス張りの構造なので瀬戸内海を一望することができます。そのため、「沖の船は何の船じゃろうな?」「瀬戸大橋をマリンライナーが走りような~」、「釣りに来た人は何が釣りようんじゃろうか?」などと毎日違った下津井の風景を眺め楽しみながら運動を行うことができます。運動後にはホテルのラウンジのような、ゆったりとした落ち着いたスペースで体を休めることができます。

4月6日に行われた竣工式の後の見学会で中四国初導入の最新運動器具のスペースワンダーを私も体験してきました。最初不安な部分がありましたが、しっかり体を固定している為、転倒の危険はないそうです。動いてみると普段使っていない筋肉が伸びて気持ちよく、バキバキだった肩こりや腰痛が軽くなりました。最初は怖いかもかもしれませんが運動が苦手な方でも楽しく行うことができます!!内見会には多くの方々がお越し下さり、ありがとうございました。まだまだご利用者様募集中ですので、皆様のご利用をお待ちしております。また相談・見学等ございましたらお気軽にお電話下さい。

営業時間:月曜日~金曜日 8:30~17:30 ( ☎ 086-527-8414 )

瀬戸内海を一望  
に眺めながら



最先端な運動を  
取り入れ



私たちと一緒に  
心も体も健康に!



### 健康講座

3月19日に下津井東地区社協の方々を対象に、しおかぜ健康教室を開催し31名の方が参加して下さいありがとうございました。

今回のテーマは「免疫力アップ」についてで、【病気にならない為の身体作り講座】、【腸活体操】、昼食には【腸活ランチ】を用意しました。ランチメニューは「まごはやさしいよ」を合言葉に、例えば牛乳は直接使用せず、チーズやヨーグルトなどの「発酵食」として使用するなど随所に工夫がされています。食べた方からも好評で「美味しかった」、「レシピが欲しい」と声をかけて下さり、メニューを考案した調理師さんや栄養士さんも喜んでいました。私も腸活ランチを試食し、苦手な食材もありましたが、思っていたよりも味付けがしっかりしていたので美味しく完食することができました。後日来られなかった方から、ランチを食べたかったと声もあつたそうで、日程は未定ですが今年度も健康講座を行う予定ですその時は是非ご参加お待ちしております😊



### 免疫力アップをするにはどうすればいいか

- ストレスを適宜発散する → 趣味や息抜き気分転換が必要
- 適度な運動 → 少し汗をかく程度の運動を続ける
- 栄養バランスのとれた食事 → まごわやさしい たんぱく質をとる
- よく笑ってリラックス → 作り笑いでもOK! 口角を上げて声を出す
- 質の良い睡眠 → 1日7時間位 昼寝は20分以内で
- 身体の内外から体温を上げる → 冷たい飲食は控えめに、温かい物を摂取



まごわやさしいよ

豆 ごま わかめ 野菜 魚 椎茸 いも ヨーグルト