



# 四季の里だより



No.308 2024年12月号

介護老人保健施設 四季の里

新座市北野2-14-8

TEL 048-482-8008

https://www.shikinosato.jp/



## 11月行事の報告

11月の行事は各階で行いました。

2階では14日(木)にカラオケ大会を行いました。「久々だからなあ…」と最初は恥ずかしそうにしていたが、他利用者様の歌声を聞いて、「私も歌ってみようかしら…」と続く人が何人もいました。歌い終わると「楽しかった! またやりたいね〜!」と大好評でした。



3階では7日(木)に文化祭として、マジックショーを行いました。入所者の皆さんにも参加して頂きました。ちぎったはずのテープや新聞紙があら不思議、元通りになったり、大箱に入った職員の脱出劇や長い風船を職員が飲み込むなど大いに盛り上がりました。皆さん文化祭をとて楽しんでおられました。



4階では14日(木)に「秋の味覚狩り大会」を行いました。松茸や栗、柿など秋ならではの旬な作物カードを床に並べ、釣りの要領で取っていきます。作物ごとに値段が違い、取ったカードの合計値段での勝負です。夏が旬のスイカカードが混ざっており、取ったらマイナス値段となります。高値の松茸カードを狙う方、目の前のカードをどんどん取る方などそれぞれの作戦で楽しみながら取っていました。最後に結果発表をし、1位から3位の方に賞状と1位の方は狩り物名人の帽子(シルクハット)を被り写真を撮りました。



### 《11月 行事食メニュー》

- ・さつま芋ご飯
- ・天ぷらの盛り合わせ  
～海老・かき揚げ・舞茸・ピーマン・なす～
- ・ほうれん草の菊花和え
- ・具沢山汁 ・季節の果物～柿～



## 富士山の初冠雪

天気のいい日に関東地方の至る所で見られる富士山ですが、四季の里4階でも見る事ができます。今年は初冠雪が1894年の統計開始以来130年間で最も遅く11月7日に便りが届きました。

初冠雪とは8月1日から翌年の7月31日までに山麓の気象官署から見て、山頂付近が雪などで初めて白く見える事を指します。今年は平年の10月2日より36日遅く、これまでの最も早い記録は2008年の8月9日です。冬の冷たく澄んだ空気に映える富士の姿を見られるようになるのが、この季節の楽しみです。



四季の里4階から 11/19撮影

## 冬至

暦の上では立冬となり、朝晩が冷え込むようになってきました。12月はイベントが沢山ありますが、今回は冬至についてお話をさせていただきます。

冬至とは、一年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年は12月21日(土)が冬至とされています。ゆず湯に入るイメージが強くありますが、ゆず湯には「邪気を払う」「血行促進や冷え性の緩和」等の効果があるそうです。また、「ん」の付く食べ物を食べると運氣が上がるという「運盛り」という習慣があるそうです。

考えてみると沢山思い浮かびますが、「蓮根・南瓜(なんきん)・人参・銀杏・金柑・寒天・う(ん)どん」の7種は「ん」が2つ付いているので2倍の運が期待出来るそうです。身近な人と「ん」が付く食べ物を探し合ってみると楽しいかもしれません。

### 《1月のお知らせ》

- ★1月7日(火)は、デイケア・イベント食【豪華おせちプレート】です。
  - ・赤飯 ・赤魚の粕漬焼き
  - ・伊達巻 ・松風焼き ・かまぼこ ・黒豆 ・昆布巻 ・なます
  - ・さつまいもきんとん ・梅ようかん ・お吸い物(卵豆腐・菜の花)
- ★1月27日(月)は、全国味めぐり【北海道】です。
  - ・エスカロップ ・海鮮たっぷりサラダ
  - ・石狩鍋風具沢山汁 ・メロンゼリー ・じゃがバター



お楽しみに♪

❖ エスカロップ  
根室の郷土料理である「エスカロップ」。昭和35年ごろ、東京の新橋で腕を磨いた根室市の洋食屋「モンブラン」のcockさんが、忙しく体力の消耗が激しい漁師たちのために考案したメニューです。あっという間に市内で評判になり、人気のメニューになりました。バターライスの上にトンカツをのせて、デミグラスソースをかけた料理で、バターライスに細かく切った竹の子を入れるのが特徴です。

❖ 赤エスカと白エスカ  
「エスカロップ」は略して「エスカ」とも呼ばれています。その中でも「赤エスカ」と「白エスカ」というものがあるのはご存知でしょうか。今回提供するバターライスを使用したものが「白エスカ」。一方、ケチャップライスを用いたものが「赤エスカ」と呼ばれています。

## 年末年始のお知らせ

四季の里受付窓口、デイケアは12/29(日)～1/3(金)の間お休みとさせていただきます。直接面会、オンライン面会も上記期間は休止となります。大変心苦しいのですがご了承ください。ご不明な点がございましたら、12/28(土)までに事務所までお問い合わせください。よろしくお願ひ致します。



## ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。

比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- \* 入所
- \* 短期入所
- \* 通所リハビリテーション
- \* 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里



## デイケア通信

～ お楽しみ会～

デイケアでは11月11日(月)にお楽しみ会を行いました。先月号で紹介した【TANO】を使用し、椅子に座って頂き、画面に向かって両腕からパンチを繰り出し、反応した点数を競うボクシングゲームを楽しみました。最初は興味を示されなかったご利用者様も、他の皆さんが楽しそうにされているのを見て参加されました。お楽しみ会終了後の感想は、「楽しかった」、「体を動かすことが出来て良かった」等がありました。今後も色々な場面で【TANO】を使って、楽しんで頂けるようにしていきます。



リハビリテーショントレーニングツール【TANO】

センサーの前に立つだけで体の動きがコントローラーとなり、運動、発声、脳活性化トレーニングが行えるシステムです。簡単操作で画面上に楽しいプログラムが広がるので高齢者の方々もでき、対象年齢も限定せず1人から複数人で実施交流ができます。例えば、画像前の動作は、パンチを繰り出す動作、投げる動作、走る動作等日常生活に行う自然な動きです。

【TANO】で運動することによって、手の可動域が広がる、足が前より上がる等、生活の質の向上になり、運動を楽しく継続できます。

