



# 四季の里だより



No.234 平成30年10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  
http://www.shikisato.jp/

## 9月行事の報告

まだまだ残暑が続いていますが、ぷらっと街を歩いているとトンボの姿が見られ、少しずつ秋の気配を感じられる様になった9月8日(土)に2階フロアにて『敬老会』が行われました。

師長よりご利用者の皆様へ長寿の御祝いの言葉があり、開会となりました。今年は喜寿(77才)の方が4名、米寿(88才)の方が4名、白寿(99才)の方が1名、なんと100才以上の方が2名いらっしゃいました。お名前を紹介して、会場の皆様全員で拍手をし、盛大にお祝いをしました。

今年のプログラムはフラメンコで、四季の里、北野病院の職員が踊り子となり、踊ってくれました。曲が流れて妖艶な踊りが始まり、踊り子さんより“オーレ”、“パモス”、“ポニータ”等の掛け声があると、嬉しくてどんどんテンションが上がり踊りやすいとの事で、ご利用者の皆様が“オーレ”等の掛け声をかけ、会場は大いに盛り上がりを見せました。踊りの間には、「バラが咲いた」「幸せなら手を叩こう」「この広い野原いっぱい」を皆で合唱しました。手作りのバラの指輪をご利用者の皆様に配ってくれて、皆さん喜んでいました。

エレベーターで各階に戻る時まで踊り子さんが見送りをしてくれたのには、ご利用者の皆様感激していました。今日この時間は笑顔、笑顔で長寿を祝う楽しいひとときとなりました。



フラメンコでは、踊り子さんを励まし、舞台を盛り上げるハレオという掛け声があります。ハレオの代表的なものにオーレ、パモス、ポニータ等があります。オーレは[素敵]、パモスは[さあ、行こう]、ポニータは[きれい、可愛い]の意味です。

### 《行事食》

赤飯 ぶりの照り焼き  
卵豆腐 甘酢漬け  
けんちん汁



## 10月は食欲の秋！でも食べ過ぎにはご用心を



秋といえば、読書・芸術・スポーツの秋など様々ですが、やっぱり断然食欲の秋!!という方も多いのではないのでしょうか。秋が旬の食べ物は、皆さんがご存知のとおり果物でも野菜でも魚でも、いろいろなものがあります。新米のおいしさもたまらないですね。

他にもあまり知られていない秋の食材があります。  
〈うなぎ〉

夏の土用の丑の日に食べられることが多く夏が旬のイメージですが、天然のうなぎは実は10～11月の晩秋が旬なのだそう。天然のうなぎなど希少ですが...

〈国産ごま〉

市場に出回っているごまは99%輸入ものですが、国産のものもあり、ほとんどは香川県で生産されているそうです。

また10月の食材記念日というものがあるので、ご紹介します。

2日：「豆腐の日」 10(とお)、2(ふ)の語呂合わせ

8日：「蕎麦の日」 十(そ)、八(ば)の語呂合わせ。10月は新蕎麦の時期であることにもちなんでいます。

13日：「さつまいの日」 さつまいには「十三里」の別名があります。江戸時代、「栗(九里)より(四里)うまい」⇒九十四＝十三里 というキャッチフレーズで焼き芋を売り出したのがきっかけだそうです。また、さつまいの名産地である川越が、江戸から十三里(52km)の距離にあるとの説もあり、さつまいの旬である10月と13を組み合わせて、制定されました。

秋の味覚を堪能していると、気になりだすのが体重増加です。体重が増え過ぎ肥満の状態になると高血圧、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病を招きます。肥満を表す指数はBMIと体脂肪率です。

BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] で計算してみてください。

18.5未満＝痩せている 22.0＝標準 25.0以上＝肥満

BMIの値が正常範囲内でも内臓脂肪が多い場合もあり、その状態を隠れ肥満と呼びます。

肥満の傾向にある場合、まずは体重の5%を減らすだけでも生活習慣病のリスクが軽減できるといわれています。5%と聞くと頑張れそうな気がしますが、ね。「天高く馬肥ゆる秋」、体重管理を頭の片隅で気にかけて、食欲の秋を満喫しましょう！

## 11月行事のお知らせ



11月10日(土)午後2時より、2階フロアにて『文化祭』を行います。ご利用者様の作品の展示や、ご利用者様と職員による出し物があります。ご家族の皆様も是非ご来所して頂き、一緒に楽しみませんか。

## デイケア通信

### ♪ランチバイキング♪

収穫の秋...食欲の秋...秋の味覚に彩られた壁飾りの中、9/12、9/13の両日、デイケアではバイキングで盛り上がりしました。おかずの品数の多さに皆様びっくり!!次は何を食べようか目移りしてしまいます。普段、食の細いご利用者様もいつも以上に召し上がっていて、とても嬉しく思いました。『美味しい♪美味しい♪』『もうお腹がパンパンでこれ以上入らないよ~』と嬉しい悲鳴(笑) 皆様大変満足された様子でした。



秋の味覚の壁飾り!



## 備えあれば...

今年の夏のうんざりするほどの暑さで体調を崩したかたもいらしたと思います。そして台風が猛威を振る北の大地では大地震が!と自然に対して人間の無力さを刻み込む出来事が立て続けに起こりました。この地域は幸いにも大きな被害がありませんでしたが安心してはいけません。9月は防災に関する催し物が続いたので私も自宅の防災袋の中身を点検しました。賞味期限切れの食料が出てきたのはいつものことでしたが、リュックサックが15年以上前に購入した物で、劣化していたのが一番驚きました。付属の紐からポロポロと粉状のものが落ち、持ち上げた時にベルトが一部ちぎれ、もしもの時に荷物が運べなくなっていたかも、と慌てました。天災は必ずやってきます。今日出来ることは明日に延ばさずやっておきましょう。準備を怠りなくしておけば、いざと言うとき慌てずすみません。その時が来ないよう祈りつつ今日一日無事に終われる幸せを布団の中にかみしめています。



## 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。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

