



# 四季の里だより



No.235 平成30年11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/

## 10月行事の報告

10月13日(土) 2階フロアにて「第20回四季の里・大運動会」が行われました。今回の種目は①応援合戦②魚釣り③輪投げ④玉入れです。

魚釣りは今回が初めての種目でしたが、釣り手と受け取り手に分かれて「頑張って！もう少し！はい取って！」と声を掛け合いながら楽しく競技が出来ました。全部釣り上げてしまったフロアもあり大歓声が上がっていました。輪投げでは職員が利用者様の投げる輪を、手か足で受け取る競技で、職員の力量も問われる種目でしたが、皆さん集中して輪を投げて得点をかせいでいました。最後は玉入れで、本番では練習の時以上の玉が入り、これまた大喜びでした。今年の結果は、優勝・デイケア、2位・2階、3位・4階、4位・3階でした。皆さん練習の成果を出し切った達成感を感じていました。お疲れ様でした！！



応援合戦



魚釣り



輪投げ



玉入れ



輪投げ



玉入れ

### 《行事食》

- ・きのこご飯
- ・揚げ鶏の甘酢漬け
- ・サバの塩焼き
- ・厚焼き玉子・柚子和え
- ・豚汁・水ようかん



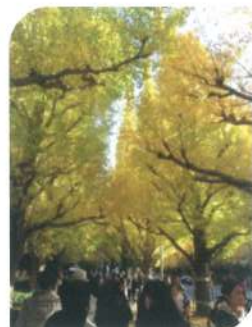
## 神宮外苑いちちょう祭り

11月下旬から12月上旬にかけ「神宮外苑いちちょう祭り」が開催されます。この催しは平成9年より開催され、今年は11月16日(金)～12月2日(日)までの17日間の予定です。近年では180万人を超える見物客がこのいちちょう並木を見に来るそうです。屋台ブースでは各県よりグルメ屋台が40店前後出店されます。

この神宮外苑いちちょう並木は、青山通りから約300m続く146本のいちちょうからできており、黄金色のトンネルとなった並木道は東京の紅葉スポットとして有名です。外国の方も紅葉したいちょう目当てにこの場所に来るそうです。そこではいい写真を撮るいい角度で撮りたいため、道路に出てしまったり、立ち入り禁止の場所で撮影したり、枝を揺らし紅葉した葉をわざと落としたりと、目に余る行動が多いようです。美しい紅葉を多くの人に見てもらおうと、自分勝手な行動をとるのではなく、ルールを守った見物、写真撮影を心がけ『もみじがり』を楽しみましょう。



目移りするグルメ屋台



昨年のいちちょう祭の様子

## 12月行事のお知らせ

12月8日(土)午後2時より2階フロアにて「クリスマス会」を行います。今年も「混声合唱団響」の皆さんが来て下さいます。是非お越し頂き一緒にクリスマスを楽しみませんか。



## 服装談義

本格的に寒くなってコートや手袋、マフラーなどが活躍する季節になりました。思えば去年の10月末、めったに乗らない朝の通勤電車に乗り、ふと気がつく周囲が真っ黒でびっくりしたことがありました。通勤通学客全員着ているものが黒(あるいは濃紺)で、葬式か！と突っ込みを入れたくなるほどでした。

世の中には色というものがあるのにもったいない。せめて普段着は綺麗な色のお洋服を着ていただきたいものだなと思います。年を重ねると赤や黄色などの目立つ色の服を着るのは恥ずかしいとおっしゃる方が多いですが、そんなことはありません。高齢の方には積極的に明るい色を身に付けていただきたいと思います。

まずはマフラーや手袋や帽子などの小物からチャレンジしてみませんか？コートにパッと鮮やかな花が咲いたように見えて、きっと寒さも吹き飛んでしまいますよ。



## 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

