



四季の里だより



介護老人保健施設『四季の里』
新座市北野2-14-8
TEL048(482)8008
http://www.shikisato.jp/

6月行事の報告

梅雨に入ったばかりだというのに夏を思わせる暑さの中、「第20回四季の里球技大会」が開催されました。総当たり戦で勝ち点の合計で順位が決まります。2階フロアに集まった選手の表情は真剣で、これから始まる試合に緊張している様子でした。前年度優勝チーム(2階)による選手宣誓の後、試合開始です。ネット際の小競り合いやアタック攻撃、落ちそうで落ちない粘り強いパスなどハラハラドキドキのプレーがみられ、職員の声援にも熱が入ります。どの試合も接戦で勝負の行方が分からないなか結果は……
なんと4階初優勝！ 2位-デイケア、3位-2階、4位-3階となりました。勝っても負けてもチームが力を合わせて楽しく時間を過ごし、いい汗を流せたことと思います。次は運動会に向けてまたガンバルぞ！



球技大会

がんばれー！！

《行事食》

おにぎり(2種類)・チキン南蛮
炊き合わせ・桜大根・豚汁

8月行事のお知らせ

8月18日(土)2階フロアにて「納涼会」を行います。職員が浴衣を着て盆踊りを踊ります。お楽しみに♪
踊り手さん募集中！



メロンの美味しい季節になりました!!

いまスーパーの果物売り場にはたくさんのメロンが並んでいます。赤と青の色々な種類のメロンが並び、とても華やかです。メロンが大好きなので、メロンについてほんの少しだけ調べてみました。



国内のメロン産地と生産量
1位:茨城県 2位:北海道 3位:熊本県
この3道県で全国の半分以上のメロンの生産を占めていて、その他では山形県、青森県、静岡県、愛知県、千葉県、高知県、秋田県の順に多く生産されています。高知県や秋田県は今回調べてみて初めて知りました！こんなに多くの地域で作られていたんですね。
メロンの選び方
(私の場合、)毎日のように気軽に買えるわけではないメロン。丸ごと1個を買う時は美味しいものを選びたい！ということで、選び方を調べてみました。
網ありメロンの場合は、丸みがキレイで、網目がクッキリと細かく均等に広がり、網1本1本の盛り上がりが高く、お尻を押した時に少し弾力を感じるものが良品とされています。皮の色は、網あり網なしともに色付きが均一なものを選ぶとよいそうです。また、重みのあるほうが種の比率が低く、肉厚で味も優れているそうです。

メロンの栄養と効能
＜主な栄養成分＞ カリウム(バナナより多い)、βカロテン
＜期待される効能＞
カリウムの量は果物の中でも特に多く、高血圧や動脈硬化などの予防効果が期待できます。カリウムには水分バランスの調節をする働きもあり、利尿作用やむくみ解消にも効果的です。また、赤肉メロンにはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪・皮膚の健康維持、視力維持、粘膜・皮膚の健康維持、風邪予防などの効果があるとされています。また抗酸化作用による老化抑制やがん予防などが期待できるといわれています。
美味しいだけでなく健康にも良いメロン、旬の間いっぱい食べられたらいいですね!!

デイケア通信

うちわのデコパージュ♪

今回の制作活動は、うちわのデコパージュを行いました。まずはイラスト選びです。色々なデザインがあるので皆さんあれやこれやと悩みに悩んで選びます。次は選んだイラストをどこに貼るか...、「ここに貼れば良いかな〜」「これとこれを合わせてみようかな♪」と、わいわい賑やかです。うちわに専用の糊で貼りつけたら、最後は乾かしていきます。用意されていた見本のうちわで一先懸命扇いで。とにかく扇いで。「なかなか乾かないね〜、手が疲れてきちゃったわ」「こんなに扇いでたら、焼き鳥が食べたくなくなっちゃったよ〜」「うなぎも良いね〜」とだんだん話がそれていくご利用者様たち♪制作欲より食欲??
苦勞の甲斐あって世界にひとつの素敵うちわがたくさん出来上がりました♪♪



①イラストを選んで
②どこに貼ろうかな〜
③糊で貼り付け
④扇いで乾かし
⑤出来上がり♪

ナポリタンの聖地「さぼうる2」



トロナ赤電話

ナポリタンの聖地。神保町にある『さぼうる2』に行きました。この店『さぼうる2』は飲食中心。お隣の『さぼうる』は喫茶中心となっていて、どちらの店も山小屋風の造りで、まるでジブリの世界を彷彿とさせるたたずまい。11:30頃到着で30分待ち(4組待ち)でお店に入りました。場所は神保町駅を出てすぐ左手。既に行列となっていたので方向音痴の私もすぐに見つける事が出来ました。
この『さぼうる2』の看板メニューは何と言ってもナポリタン！しかも普通量注文しても大盛の量で登場するからこれまたビックリ！(基本的にどのメニューも大盛な気がしました)注文の品が登場すると、どのテーブルからもどよめきがおこる程。この普通量を知ってか知らずか、他のテーブルで男性客が大盛注文すると、そのテーブルに皆が注目。運ばれてくる量にさらなるどよめき！普通量の私達でさえ、食べても食べても減らず...いくら好物とはいっても何せナポリタン。味が濃く、まあまあ飽きる。付け合せのサラダが有り難い。残りは修行僧のような気持ちで完食しました。(とても美味しいのですが...なにせ量が...)
デザートはフレッシュな苺ジュース。この苺ジュースも有名メニューで、甘酸っぱく美味しかったです。ちなみにナポリタン ¥680、苺ジュース ¥500とかなりリーズナブル!!
せわしない毎日。たまには時間を忘れて、どこか懐かしさを感じるお店で、王道の「喫茶店ナポリタン」を堪能してみたいかがでしょうか。



生ジュース
いちご
ナポリタン

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