



四季の里だより



No.282 2022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

<https://www.shikinosato.jp/>

9月行事の報告

9月の行事はコロナウイルス感染症の予防対策をとりつつ各フロアで敬老会を行いました。

2階では9月21日(水)に職員手作りのメダルを100歳以上の方、今年傘寿・米寿を迎える方に贈り、皆でお祝いしました。2階は100歳代2名、90歳代5名、80歳代20名、70歳代3名、60歳代2名の方が過ごされています。

3階では9月13日(火)に卒寿2名、米寿3名、喜寿1名の計6名の方のお祝いし、記念撮影を行いました。行事としては、DVD鑑賞会を行い、職員が踊るフラメンコの映像を鑑賞されました。

4階では9月16日(金)に敬老会を行いました。卒寿の方が1名、傘寿の方が1名、喜寿の方が1名いらっしゃいました。皆さんでじゃんけん大会を行い楽しい時間を過ごしました。



デイケア通信

デイケアでは毎日13時から15分ぐらい瞑想をして精神的に少しゆっくりしていただく時間を作っています。身体的にもリラックスされているようです。そのあとは皆さんと一緒に体操をしたり、クイズやゲームそして日によってはおひとりずつ好きな食べ物や郷土料理など職員の質問に答えて頂いたりしています。最近ではカラオケの機械に内蔵されている体操(更衣動作訓練・整容動作訓練)などを行っています。皆さん日常生活に必要な体操なので真剣に取り組まれています。



外国人が驚く日本の文化

日本では新型コロナウイルスまん延により制限されていた外国の方の新規入国制限が10月11日に見直されインバウンド消費も期待されるようになりました。日本の文化にはお酌、麺をすすめるなど世界からみると独特ないくつかの文化がありますが外国の方が驚く文化を1つ紹介したいと思います。それはお辞儀の文化です。お辞儀には「感謝」「謝罪」「挨拶」と、一つの動作が全く異なる意味を複数持ち、さらにそれを日常で使いこなしている様子は、多くの外国人から驚かれるそうです。さらに会釈「15度」はすれ違う時などに使い、敬礼「30度」はあいさつやお見送りの際に、最敬礼「45度」は謝罪やクレーム対応時などに使うそうです。お辞儀の角度で意味が変わる事も外国の方に説明すると礼儀を重んじる日本の文化を伝えることが出来ると思います。



敬老の日

四季の里では今年もコロナ禍での敬老会行事が行われました。私が働く3階では102歳の女性入所者様がいらっしゃいますが、全国的にみると9月15日時点で100歳以上の高齢者の方は9万526人に上り、52年連続で過去最多を更新したそうです。女性が8万161人と9割を占め、男性は1万365人でした。人口10万人あたりの人数は全国平均で72.13人。都道府県別では、島根県(142.41人)が10年連続最多で、残念ながら埼玉県(43.62人)が33年連続最小だそうです。国内最高齢の女性は大阪府の115歳(埼玉県は東秩父村の女性112歳)で男性は広島県の111歳(埼玉県は川口市の男性107歳)です。長寿の男女の割合では女性が圧倒的に多いのには驚きましたが、施設でも女性の方が多く、年齢層も高い様に感じます。

以前テレビの情報番組の特集で、元気な高齢者の共通の秘訣として「食事」、「運動」、そして「社交的」な事が挙げられていました。施設内の女性入所者様も率先しておしぼりやエプロンを畳んで下さったり、他の入所者様との談笑を楽しまれたりしており、少し納得です。この先も高齢化は続いていきます。四季の里でもできるだけ楽しく、一日でも長く元気に過ごして頂けるようにお手伝いをしていきたいと思っています。



《9月行事食メニュー》

- ・赤飯 ・ぶりの照り焼き
- ・海老茶巾の和風あんかけ
- ・甘酢漬物 ・けんちん汁
- ・巨峰

11月のお知らせ

★11月2日(水)のデイケア・イベント食は【味噌バターラーメン】です。

- * 味噌ラーメン
- (チャーシュー・もやし・メンマ・コーン・長葱・バター)
- * ぎょうざ * ほうれん草のナムル
- * 杏仁フルーツ



★11月21日(月)は、世界の国民食【カタール】のメニューです。

- * チキンビリヤニ (スパイスとお肉の炊き込みご飯)
- * タブーリ風サラダ
- * サルーナ(肉入りスープ)
- * レモンゼリー

パエリア・松茸ご飯と並ぶ世界三大炊き込みご飯と称されています！

何世紀にもわたってカタールの食は、レバント、北アフリカ、インド亜大陸、遊牧民のベドウィン文化の影響を受けてきました。その結果生まれたのが、ゆっくりとした調理法のもとでスパイスを豊かにブレンドした奥の深い風味を持つカタール料理です。

お楽しみに♪



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に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

