

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



四季の里だより



5月行事の報告

5月といえば端午の節句です。四季の里でも菖蒲湯に入りました。菖蒲は邪気祓いの効果があるとされていますが、その他にリラックス・血行促進・肩こり・腰痛にも効果があるようです。こどもの日に入る菖蒲湯は、「勝負」「尚武」などの言葉にかけられ、子供の無病息災を願いつつも、厄除け効果もあり体もいたわってくれるので、大人も楽しめますね。

3階では5月10日(火)に「じゃんけんリレー」を行いました。入所者様2チームに分かれ、2列に並び、先頭から隣の人とじゃんけんをしていき、勝ったら隣にいる次の人...と勝ち進んでいき、最後尾の人に早く着いた方が勝ちというゲームを2回戦行いました。2回戦目は逆方向からのスタート。職員の声援の下、盛り上がりしました。

4階では5月20日(金)にDVD鑑賞会を行いました。過去の紅白歌合戦とドリフターズのDVDを鑑賞しました。「懐かしい」「みんな若いわねー」等、周囲とおしゃべりしつつ楽しんでおりました。



じゃんけんリレー



DVD鑑賞会



《5月行事食メニュー》

菜めし
天ぷら盛合せ
(えび・かき揚げ・なす・ピーマン)
キャベツの菜種和え・豚汁
いんげんときくらげの炒め物

●7月に予定している「七夕会」は新型コロナウイルス感染症予防の為、各フロアで行います。毎年7月は七夕飾りを飾っています。折り紙で作った吹き流しや短冊が色とりどりで華やかです。皆様の願いが、お星さまに届きますように。★

毎日食べたいブルーベリー

そろそろ、ブルーベリーの時期がやってきます！旬の時期は生のものが出回りますが、冷凍のものも手に入るので一年中楽しめるフルーツです。ブルーベリーに含まれる栄養素と期待される効能は

- ・むくみ対策にカリウム
- ・便秘対策に食物繊維
- ・肌を健やかに保つビタミンC
- ・肌のハリツヤを保つビタミンE
- ・美肌作りにアントシアニン



と、女性に魅力的な栄養素や効能がたっぷりです！冷凍のものでも、生のものと栄養価は大きく変わらないようですが、せっかく旬を迎える時期なので生のものを食べたいですね。お出かけが出来るようになってきたので、ブルーベリー狩り等、美味しく、楽しく、健康を楽しみたいですね♪



～ 50周年 ～

先日沖縄返還50周年のニュースが話題になりましたが、50年前の1972年には気になる出来事が沢山あります。①中国から2頭のパンダ“カンカン”“ランラン”が来日。上野動物園で初公開されました。②“あさま山荘事件”は日本に残る大事件ですが、山荘を包囲する警察官の非常食として「カップヌードル」が配られ、それを食べる様子がテレビ中継され売り上げが伸びたそうです。③東武東上線を利用されている方はご存知かもしれませんが、“モスバーガー”の1号店が成増に開店しました。創業50周年を迎える事を記念して、期間限定で駅名看板が「なりもす」に名称変更されました(現在はなりもすに戻っています)。④ご飯を炊く電気釜に保温機能が付いた“炊飯ジャー”も50年前に発売されました。それまでは電気釜で炊いたコメを別の保温ジャーに移していました。この50年の間には沖縄の基地問題の様に解決できていない事もありますが、来日当初は生態の解っていないパンダが繁殖活動できるまでになり、カップヌードルやモスバーガーは日本を代表する国民食となっています。炊飯器の保温機能は今や常識となり高性能な物も出ています。努力をすることで発展し、便利で豊かな生活を送る事が出来る様になりました。これからの50年もどうなるのか？注目していきたいと思っています。

7月のお知らせ

★7月1日(金)はデイケア・イベント食『トッピング満載カレーライスランチ』です。お楽しみに♪
*夏野菜カレー
トッピング・・・南瓜・オクラ・赤ピーマン・ゆで卵
海老フライ・チーズ
*フレンチサラダ *福神漬 *ワカメスープ
*ヨーグルト ~マンゴーソースを添えて~

★7月25日(月)は、お楽しみ昼食『土用の丑の日』
*穴子ちらし *ごま豆腐 *赤だし
*オクラとトマトの昆布つゆ和え *メロン



土用の丑の日は、7月23日(土)“一の丑”
8月4日(木)“二の丑”
日本の独自の文化で、もしも英語で伝える時は“day of the ox in midsummer”直訳:真夏にあるウシの日

ウナギやアナゴはエネルギー源となる脂質や疲労回復に効くビタミン類、ミネラル、カルシウムなどが多く含まれており、夏バテ防止にオススメの食材です。
★アナゴの旬:夏の6~8月で少しあっさりした上品な白身、ヘルシーで高たんぱく!
★ウナギの旬:秋~冬の10~12月、脂ののった上品な白身。

デイケア通信 ~ 食中毒について ~

今回は食中毒についてお話したいと思います。食中毒を引き起こす主な原因は『細菌』と『ウイルス』です。細菌もウイルスも目に見えない厄介なものです。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し食中毒を起こします。食中毒を予防するには、
原因菌を *つけない *増やさない *やっつける
原因ウイルスを *持ち込まない *広げない *つけない *やっつける です。デイケアでは利用者様の送迎時に手指消毒をして頂き、朝到着後にうがい・手洗いをして頂いています。利用者様が帰宅後は、テーブル・イス・パーテーションの消毒を行い予防しています。梅雨の季節になり、ニュースなどで食中毒の話題を耳にします。手洗いうがいをしっかりし、細菌やウイルスを寄せ付けない生活習慣を心がけていきたいものですね。



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

