

# 四季の里だより



No.280 2022年8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/>

## 7月行事の報告

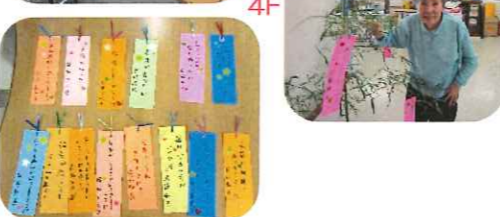


7月は2階、3階、4階各フロア、願い事を書いた短冊を笹に飾り、七夕行事を行いました。短冊は、皆様各自で書いて頂き、書く事が難しい方は職員がお手伝いし、全員の短冊を飾る事が出来ました。

2階入所者様は「元気になりますように」や「家族に会えますように」、「もっと動けるようになりたい」等の願いが多く、やはり当たり前にあった日常に戻りたいというのが1番のようです。

3階入所者様は、お一人お一人笹飾りと笑顔で記念撮影を行いました。

4階入所者様は「お寿司が食べたい」や「美味しいものが食べたい」等、食に関するものがちらほらあり、バイキングや行事食で願いが叶えられるといいなと思います。



### 《7月 行事食メニュー》

七夕そうめん  
鶏肉の野菜巻き  
冬瓜のかにあんかけ  
チンゲン菜の柚子風味和え  
抹茶水ようかん



## 夏に負けるな

今年の夏は早い梅雨明けとその後の猛暑、またまた雨続きと、いつにも増して変な夏になっています。気のせいか蝉の声も少ない感じがします。救急車のサイレンの音が、昼夜問わず毎日聞こえてきて、「熱中症になったのかなあ」とか「暑さで体調を崩したのかなあ」とかずっと心配してしまいます。暇な方がいい職業に医者や警察や消防等いくつかありますが、一人一人がご自分の生活に気をつけて、彼らの負担が減ってほしいなど思っています。特に高齢者の方は暑い寒い、喉の渇きなどを感じにくいです。周りの人が気を付けていても冷房の風が苦手、トイレが近くなるから水分を摂らないという方が多いようです。施設でもエアコンを止めてと言われることがよくありますが、カーディガンなどで調節して下さいとお願いしています。この夏を無事に乗り切る為、もう少しだけ細心の注意が必要のようです。

## リハビリ室より、こんにちは！

6月22日(水)に地域貢献活動の一環として、志木市の小地域サロン「サロンおり〜ぶ」さんの活動に参加しました。当施設のリハビリスタッフによる“起き上がる前の朝ストレッチ”と“肩こり解消ストレッチ”の講演とストレッチの実体験講座を行いました。また、当施設でのリハビリについてや、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のリハビリ専門職の種類についてもお話しさせていただきました。

なぜ朝、体は固くなるのか？や、なぜ肩こりは起こるのか？といった原因について説明した後、実際に体のストレッチを行っていただいたことで、「体についての理解が深まり、わかりやすかった。」とお褒めの言葉をいただきました。今後も地域の方々の健康づくりに役立つ情報発信等を、地域貢献活動を通じて行って行く予定です。



## 9月のお知らせ

★9月はお楽しみ昼食会を行う予定です。散らし寿司、三色うな井、天ぷら盛合せ、和スイーツ盛合せなど、各フロアでお好みのものをご用意しますのでお楽しみに♪

《日程》 9月6日(火) 4F  
9月14日(水) デイケア  
9月15日(木) デイケア  
9月27日(火) 2F  
9月28日(水) 3F



お楽しみに♪

## デイケア通信

今年も七夕飾りをして願い事を短冊に書いて頂きました。家族の健康・歩けるようになりたい・世界の平和・コロナが早く落ち着きますように・いつまでもデイケアに通って来られますように等々、それぞれの思いが短冊に込められています。職員の願いは、利用者様たちが笑顔でいられますように！

今年も猛暑が予想されます！皆さん熱中症対策としてこまめに水分をとり、睡眠も十分にとるようにしましょう。



## 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

