



# 四季の里だより



No.295 2023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

https://www.shikinosato.jp/



## 10月行事の報告

2階では10月16日(月)に運動会を開催しました。種目は「玉入れ」で入所者に円陣を組んで頂き、中央にカゴを設置し曲が流れている間にカゴに入れて頂きました。制限時間内に、皆さん必死に玉を入れて盛り上がりました。本当にお疲れ様でした。

3階では10月10日(火)に女性入所者が赤組、男性入所者が青組の二手に分かれ、「輪投げ」と「玉入れ」の運動会を行いました。輪投げは一人2つの輪が配られ、職員の頭や手や足に輪を入れ、掛かった輪の数を競いました。玉入れは一人3個玉が配られ、1分30秒の間カゴに玉を入れて、入った数を競いました。結果は青組の勝ちでしたが、勝敗に関わらず、皆様それぞれの目標をめがけて輪や玉を投げ入れる姿はかなり真剣で、久しぶりに体を動かして楽しまれていました。

4階では10月24日(火)に運動会を行いました。競技は「玉入れ」と「ボール送り」です。赤組と緑組に分かれて、皆さんの日頃の練習の成果を見せる時が来ました。玉入れの時の赤組は「勝つぞ!」という気迫がみなぎり、緑組を圧倒し圧勝。ボール送りの時の緑組は、テンポよくボールを送り器用さが際立ち、赤組を退けて圧勝。甲乙つけがたい、見ごたえのある勝負でした。



### 《10月 行事食メニュー》

- きのご飯
- おかず盛り合わせ  
(鶏の唐揚げ・サバの塩焼き・玉子焼き・海老フライ)
- ほうれん草の柚子風味和え
- 水まんじゅう ・ 豚汁



## リハビリ室より、こんにちは!

今回は、リハビリ科が主体で取り組んでいる四季の里の地域貢献活動についてご紹介します。

地域貢献活動とは、介護老人保健施設の「地域に開かれた施設として、介護予防を含めた教育・啓発活動など幅広い活動を通じて在宅ケア支援の拠点となる事を目指す」という定義を元に、地域の方々の健康をサポートする目的で一昨年度から取り組んでいます。今年度はすでに3回実施しています。

まず、9月12日には、新座市の老人会の方々を対象にした体力測定を行いました。当日は握力や5m歩行といった5種目の測定を行い、その後グラフ化して参加者それぞれが今の自分の身体機能を確認していただきました。

続いて、9月15日には四季の里主催にて、ケアマネジャー等の多職種の方々に向けた「リハビリって何だろう? ~リハビリスタッフの頭の中を覗いてみよう! ~」というテーマの講演を行ってきました。「老健でのリハビリの役割」といった基本的なことから、「リハビリスタッフが普段どのような視点で対象者の方について考え、リハビリ介入しているのか」や、「リハビリ3職種の特徴や得意なこと」といったリハビリテーションについて詳しい内容を、動画や画像を用いて細かく説明させて頂きました。

さらに、10月7日には、地域の方々に向けた「認知症の方が見えている世界とは?」というテーマの講演を行ってきました。当日は20名以上の地域の方々にご参加いただき、認知症の方の視野や聴覚を模擬的に体験して頂き、どのような不安の中で過ごされているのかを説明させて頂きました。

各詳細は、四季の里のホームページ内の「お知らせ」に、各活動の報告や写真を載せていますので、ぜひご覧ください。一昨年度、昨年度の活動も載せております。地域の方々健康増進に関われることは、リハビリ職として、とても大きな役割であると感じています。今後も地域貢献活動を通じて、地域の方々や他職種の方々の心身の健康へと繋げられるよう、リハビリスタッフ一同頑張ります。



体力測定



リハビリって何だろう?



認知症講座

## 《12月のお知らせ》

★12月6日(水)はデイケア・イベント食【まんぷく中華ランチ】です。

- \* あんかけチャーハン
- \* 酢豚風肉団子
- \* チンゲン菜の中華和え
- \* スープ餃子
- \* 杏仁豆腐

お楽しみに♪

★12月21日(木)は全国味めぐり【富士山周辺グルメ ~静岡&山梨~】

- \* まぐろとしらすの山かけ丼
- \* 静岡風おでん  
(大根・いわしつみれ・ちくわ・牛すじ)
- \* 蓮根とひじきのサラダ
- \* ほうとう風味噌汁
- \* 信玄餅風プリン

❖ 静岡県の特産品: まぐろ・しらす・桜海老・うなぎ・金目鯛など『麻機蓮根』(あさはたれんこん)も有名で徳川家康公も好んで食したという逸話が残る上質なれんこんです。

❖ 山梨県の特産品: ももやブドウなどの果樹、『やはたいも』、『大塚にんじん』などの独自の伝統野菜や、ズッキーニ、にがうり、クレソン、れんこんなど、太陽と水と緑に恵まれた土地を生き、たくさんの食材が収穫されています。

## 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

## デイケア通信 ~祝★皆勤賞~

今回は上半期の間に休まれることなくデイケアに来所された方へ皆勤賞の表彰式を行いました。

皆勤賞の方はなんと9名いらっしゃいました!

一人一人に賞状を贈り、職員と一緒に写真を撮りました。

撮った写真は持ち帰り頂き、フロアの壁面には写真を大きく飾らせて頂いています。その写真を見て「皆勤賞を目指そう!」という、うれしい声もありました。

これからも、体調管理に気を付けて休まずデイケアに通って頂ける様、私達も頑張っていきたいと思っております。

