



# 四季の里だより



No.296 2023年12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/>



## 11月行事の報告



11月の行事「文化祭」は各階でDVD鑑賞会を行いました。

2階では11月13日(月)に、昔や若かりし頃の懐かしい気持ちを思い出して頂ければと「風と共に去りぬ」を鑑賞しました。皆様、楽しく真剣に鑑賞されていました。



3階では11月21日(火)に「男はつらいよ～柴又慕情」を鑑賞しました。映画ながらに大きなスクリーンに映し出された寅さんとマドンナの吉永小百合さんの懐かしい映像に、どの方も食い入るように見入っていました。「とても楽しかった。また観たい」と好評でした。



4階では11月17日(金)に「水戸黄門」と「男はつらいよ」の二本立てで鑑賞しました。ホールを薄暗くし準備を始めると、入所者様が集まりだし「何事?」と興味津々です。プロジェクターで映像が映し出されると、まるで映画館の様です。大きなスクリーンは迫力があり、皆さん満喫されたようでした。



### 《11月 行事食メニュー》

- ・さつま芋ご飯
- ・天ぷらの盛り合わせ  
(海老・かき揚げ・まいたけ・ピーマン)
- ・ほうれん草の菊花和え
- ・具沢山汁・柿



## ラジオ体操の不思議

四季の里ではリハビリの一環で、ほぼ毎日体を動かす時間を設けています。通常行われる施設オリジナルの「集団体操」と、日曜日、入浴日に行われる「ラジオ体操」です。ラジオ体操を行う際にいつも思うのは、ラジオ体操第一の音楽がかかると、体が不自由な方も、認知機能が低下している方も、一様に自然と体が動きます。ラジオ体操だから当たり前と思われそうですが、この知名度の高さ、日本中の老若男女知らない人はいないのではないかと感心してしまいます。ラジオ体操の歴史は古く、日本放送協会(現NHK)が1928年に放送を開始。国民の体力向上と健康保持や増進を目的とした、一般向けの体操として始まりました。子供の頃夏休みの早朝、近所の公園に集まり、ラジオ体操を行った思い出のある方は多いのではないのでしょうか。このように身近にあったラジオ体操、体が覚えているとはこの事なのですね。寒くなってきて体も縮こまりがちですが、しっかり体を動かして冬の寒さに備えましょう。



## 大掃除



昭和一桁生まれの両親は、お菓子の缶や箱や包装紙、りんごを保護するネット、乾物の入っていたジッパー付の袋、焼き鳥の串まで捨てられずとってあります。再利用することもあります。在庫が多すぎです。「お財布」「バッグ」「めがね」を「あら、どこに置いたかしら?」とよく探している母。手伝うたびに「こんなものまでとってある...」と発見します。黙ってごっそりと捨てる事もできますが「あの子が来ると全部捨てられちゃう」と信用を無くしたり、急な変化で不安になってしまうのも心配と思い、今まで焼き鳥の串しか捨てられませんでした。『12月』大掃除の季節。おしゃべりしながら、いるもの、いらぬもの、少しあれば足りる物など、一緒に片付けて新しい年を迎えたいと強く思います。

## 年末年始のお知らせ

四季の里受付窓口、デイケアは12/30(土)～1/3(水)の間お休みとさせていただきます。直接面会、オンライン面会も上記期間は休止となります。大変心苦しいのですがご了承ください。ご不明な点がございましたら、12/29(金)までに事務所までお問い合わせください。よろしくお願い致します。

## 《1月のお知らせ》

★1月5日(金)はデイケア・イベント食【おせち松花堂弁当】です。  
\*赤飯 \*赤魚の西京漬焼き \*鶏肉の野菜巻  
\*だし巻き玉子 \*紅白なます \*黒豆  
\*さつま芋きんとん \*梅ようかん \*すまし汁

★1月29日(月)は世界の国民食【アメリカ】です。  
\*ケイジャンライス風  
\*パッファローチキン \*マッシュポテト  
\*チョップドサラダ \*コーヒーゼリー  
\*クラムチャウダー \*フライドオクラ

◆ケイジャン料理：アメリカ南部のルイジアナ州で生まれた郷土料理で、地元で手に入る食材を使った庶民的な料理です。“玉葱・セロリ・ピーマン”これらを合わせて「聖なる三位一体」と呼ばれ、これらを炒めたものを料理のベースとすることが多いです。

◆チョップドサラダ：英語で「叩くように切った」という意味の「チョップド」が名前に入っていることから分かるように、全ての具材を細かくカットしたカラフルなサラダです。

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

～ クリスマスツリー ～

デイケアでは、12月の壁面の飾りにクリスマスツリーを作成しました。

お花紙を利用者様に折って開いて頂きました。皆さん出来あがりを楽しみなようで、作業をされている姿は真剣そのものでした。何人かの方からは「もっと折れたかったわ」というお声もあり、細かい作業は指先のリハビリになると喜ばれていました。折りあがったお花紙を利用者様に貼って頂き壁面の飾り付けが完成しました。

