



四季の里だより



No.287 2023年3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/>

2月行事の報告



2月の行事も新型コロナウイルス感染症予防の為、各階で行いました。

2階では2月15日(水)に『節分・豆まき』を行いました。準備体操でラジオ体操をしてから職員扮する青鬼と紫鬼めがけて「鬼は外福は内」と紙を丸めた豆を投げぶつけていきました。鬼に向かい「ヤー」と掛け声を出す方、すぐ近くに居ても豆を鬼に渡す優しい方もいて、たいそう盛り上がりました。皆様一年の厄払いが出来たようです。

3階では2月7日(火)に『映像鑑賞』をしました。「大鵬vs柏戸」「千代の富士」の大相撲の取り組み、美空ひばりの「お祭りマンボ」を上映しました。最後は、本来豆まきで使用する予定だったお面で記念撮影を行いました。

4階では2月7日(火)にドリフターズのビデオ鑑賞会と壁面飾りの鬼とウサギの折り紙作成をして頂きました。みなさんビデオ鑑賞は笑いが絶えず、折り紙作成は真剣な表情で集中されていました。

節分豆まき



《2月 行事食メニュー》

- ・大豆ご飯
- ・節分盛 (いわしフライ・鶏肉の野菜巻)
- ・菜の花の辛子和え
- ・錦糸卵の海老しんじょ
- ・きなこ風味デザート
- ・豆乳みそ汁

《おやつ》 赤鬼ケーキ

《4月のお知らせ》

★4月3日(月)はデイケア・イベント食【春の彩り和膳】です。

- * 山菜散らし寿司
- * メバルの木の芽焼き
- * ブロッコリーとかにかまの胡麻和え
- * 鶏肉の野菜巻き
- * 白桃羊羹
- * すまし汁

○メバルは春になると産卵で浅瀬に移動してくるため「春告魚(はるつげうお)」と呼ばれます。春告魚には地域限定の魚もいて、魚偏に春(鯉)と書くサワラは、俳句の世界でも春の季語ですが、春が句と考えるのは関西だけです。関東は塩焼きや西京漬けがおいしい寒鰯を好み、関西はお刺身や白子がおいしい春のサワラを好むからとされています。

★4月18日(火)は楽しみ昼食【春満喫御膳】です。

お楽しみに♪

リハビリ室より、こんにちは！



リハビリ科には理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)の3職種が在籍しています。今回は、作業療法について、その中でも「家事動作」について、お伝えしていこうと思います。

元々家事を行っていた方にとっては、家事は生活の一部となっています。ご自宅に再び戻って生活を送る、その際に家事動作が必須になる方のために、リハビリの一環として家事動作を確認することがあります。家事動作の練習を担当することが多いのは、リハビリ3職種の中では作業療法士となります。例えば、掃除機をかけるには、立った状態でバランスよく体重を色々な方向へ移動させることができ、さらに物を持った状態で歩行できるという能力が必要になります。ただ歩くのと、物を持って移動させながら歩くことは、身体の動かし方やバランスの取り方が大きく変わります。そのため、ご自宅の環境を想定しながら、どの道具なら使用出来るのか、どの環境なら行えるのか、見守りや介助を要するのかといった内容を細かく見極め、ご本人と一緒に確認をしていきます。

また、「何かを拭く」という家事動作に関しては、テーブルを拭くのであれば平面の中での重心の移動を確認したり、窓を拭くのであれば上下といった空間全ての中での重心の移動を確認する必要があります。手の伸ばし方、立ち方、動き方等、同じ「拭く」という行為でも、対象物が変われば身体の動かし方は大きく変わっていくのです。その他、洗濯物を干す→取り込む→たたむ→しまうことや、電子レンジでお弁当類を温める、食器を洗うといった家事動作は、ご自宅でも行う方が多く、リハビリでも確認するようにしています。ご本人やご家族が安心してご自宅に戻れるように、今後必要な家事動作の練習や確認を行っていききたいと思います。



今が旬！の野菜

旬とは何か？上旬・中旬といった暦の上で使われる場合の「旬」とは「10日間」という意味があります。では「今が旬！」というように食材に使われる場合はどうかというと、この言葉は日本だけで使われる表現で「他の時期よりも新鮮に食べることができ、市場にも出回るため値段も安価になり、美味しいうえに消費者にもうれしい時期」のことを指します。3月は春の到来を実感する季節です。旬の野菜を紹介します。

- 〈ウド〉 自生の山ウドは香りが強く、歯触りも良い。
- 〈よもぎ〉 草餅に入れるので、もち草とも呼ばれる。団子やヨモギ飯、和え物などに用いる。
- 〈あさつき〉 タンパク質やビタミン類、カルシウムなどが多く、栄養価が高い。
- 〈キャベツ〉 3月～5月の新キャベツは葉が柔らかくおいしい。ビタミンCの他ビタミンU、アミノ酸が多く含まれている。
- 〈からし菜〉 ビタミン類、特にCが多く、タンパク質、繊維質、カルシウム、鉄を含む。

駆け足で過ぎ去ってしまう春を全身で味わいたいと思います。

入所者様・ご家族様へ

R5年4月3日より各フロアの入浴とケアカンファレンスの曜日が変更となります。

《入浴》 《カンファレンス》

2階	月曜日・木曜日	金曜日
3階	火曜日・金曜日	月曜日
4階	水曜日・土曜日	火曜日

詳しくは職員にお尋ねください。よろしくお願い致します。

デイケア通信

四季の里の1階ロビーにひな人形が飾られていました。職員が祖母から譲り受けたというひな人形です。桃の節句とも呼ばれているひな祭りは女の子の成長と幸福を願う行事です。お雛様も7段飾り、3段飾り、親王飾り、収納飾り、ケース飾りと色々な種類があります。女性にとっては大切なものですね！ひな祭りは中国の「川で身を清めて邪気を払う上巳節」が日本に伝わり、日本の「人形流し」という厄払いの風習と結びつき、更に平安時代の貴族のおままごとである「ひいな遊び」と組み合わせられました。江戸時代になって簡単な紙の人形にかわって美しい人形が作られるようになり、川に流す風習も一部の地方を除いて失われていきました。人形は部屋に飾るものへと役割を変え、より豪華なものになっていったそうです。



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