



# 四季の里だより



No.297 2024年1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/



## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
施設長の柿原 稔と申します。早いもので私が赴任して以来、三度目のお正月を迎えることとなりました。令和6年の年頭に当たり、やはり感染症を持ち込まない責任感が最も大切なことと考えております。さらに今年はプラスアルファとして、利用者様方に対して何が付加していけるのか、個々で考え提案し、実現させていくことにも取り組みたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



## リハビリ室より、こんにちは！

新しい年を迎え、すっかり寒い日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、寒い時期になると、身体が硬くなる感覚を感じやすくなると思います。寒さによる身体の冷えだけでなく、寒いことで活動量が減ってしまい、散歩や運動といった身体を動かすことが少なくなる方が多いと思います。それに伴い、全身の血流が流れにくくなり、血流不足が各細胞の栄養不足へとつながり、最終的に痛みやしびれを引き起こします。血流を全身に流す為には、硬くなった筋肉をゆっくりと伸ばすことが大事になります。そこで今回は寒い時期により威力を発揮する、簡単なストレッチをご紹介します。身体を動かす前の準備運動として、ぜひ行ってください。回数はその時々に合わせて調整してみてください。

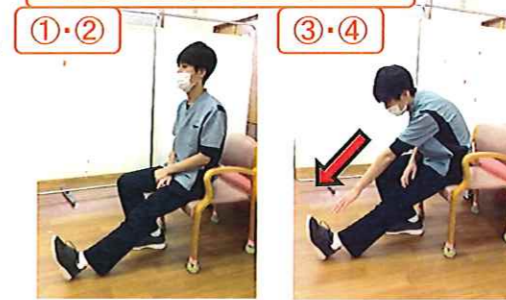
### 腕と胸のストレッチ



- ①椅子に浅く座る
- ②手を後ろで組む
- ③組んだ手を、息を吐きながら、後ろに引っ張る

※あごは引いて、胸を開きましょう

### 太ももとふくらはぎのストレッチ



- ①椅子に浅く座る
- ②片方の膝を前に伸ばし、かかとを床につける
- ③背中を伸ばし、息を吐きながら上半身を前に倒していく (手も一緒に伸ばしていく)
- ④そのまま5秒保つ
- ⑤足を入れ替えて行う

## 12月行事の報告

12月の行事は各階で「クリスマス会」を行いました。

2階では街中のクリスマスイルミネーションが華やかになってきた12月18日(月)に少し早いクリスマスがやってきました。サンタクロースの格好をした職員が中心になり「あわてんぼうのサンタクロース」、「ジングルベル」、「赤鼻のトナカイ」、「きよこの夜」を入所者様と一緒に合唱し、クリスマス気分を楽しんだ後、近年人気急上昇中のアフリカの民族楽器カリンバを使い、職員が「バラが咲いた」、「きよこの夜」を演奏しました。最後に、入所者様とサンタクロースと一緒に記念写真を撮り、皆さん満面の笑顔をされていました。2023年最後のイベントは笑顔あふれる楽しい時間となりました。



3階では12月20日(水)に入所者様に簡単な楽器を持って頂き、「きよこの夜」と「ジングルベル」を合唱しました。職員による「ゾンビダンス(ゾンビダンスはUSJのテーマパークダンサーとお客様が一緒に踊るダンスで、大人気のショーです)」が披露され、皆様に温かい手拍子を頂きながら練習の成果を発揮する事ができ、一緒にダンスを楽しみました。入所者様にはモールで作った手作りのステッキのプレゼントもあり、ささやかですがクリスマス気分を感じて頂けたと思います。

4階では12月21日(木)にクリスマスツリーのオーナメントを作成し、ツリーに飾っていただき、職員による演奏会を行いました。楽器の演奏は久しぶりなので、数か月前から少しずつ時間を作って準備しました。「きよこの夜」「ふるさと」は、一緒に口ずさみ楽しみました。アンコール曲は毎日聞いているナースコールの曲「ロンドン橋落ちた」です。「聞いたことありますか？」と聞くと、入所者様のほとんどが「え～知らない」と言われ、受けを狙っていた職員の方がびっくりしてしまいました。



### 12月行事食

- ・チキンライス
- ・もみの木ハンバーグ～シチューソース～
- ・イタリアンサラダ
- ・ミニフライドポテト
- ・カラフルゼリー
- ・オニオンスープ

## デイケア通信

デイケアでは12月18日(月)にお楽しみ会を行いました。画用紙に手形を押し、来年の目標を書いて、出来上がったものをお持ち帰り頂きました。一生懸命考えながら書かれていた目標には、「けがや病気をせず元気に過ごしたい」「皆で春先に旅行へ行きたい」「しっかり歩いてまた畑がやりたい」「家族に迷惑をかけない」「世界旅行へ」等がありました。お楽しみ会の最後には、利用者様と職員と一緒に手話で「ふるさと」を歌い楽しんで頂きました。



## 2月のお知らせ

- ★2月1日(木)はデイケア・イベント食【節分そばランチ】です。
- ★2月20日(火)は全国味めぐり【福井県】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。

- \* 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

