



四季の里だより



No.300 2024年4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/



3月行事の報告



3月の行事は各階で行いました。

2階では3月8日(金)に松竹映画『男はつらいよ』シリーズのDVDを鑑賞しました。渥美清主演で1969年から1995年までの26年間に全48作品が公開された国民的人気シリーズです。フーテンの寅さんが毎回美人のマドンナに恋して、失恋する物語ですが、お笑いあり、人情味ありで何度観ても面白いので皆さん食い入るように見られていました。



3階では3月15日(金)に「水戸黄門」のDVDを鑑賞しました。「懐かしい～」と食い入るように視聴し、おやつを食べながら雑飾りの前で記念撮影を行いました。



4階では3月14日(木)に「カラオケ大会」を行いました。女性は都はるみさんの「大阪しぐれ」、男性は大川栄策さんの「さざんかの宿」が大人気でした。照れや恥ずかしさがとれ、気分が乗ってきた所で終了時間。次回はもっと早くノリノリになれるよう、工夫したいと思います。



《3月 行事食メニュー》

- ・ちらし寿司
- ・華茶巾の和風あんかけ
- ・菜の花のピーナッツ和え
- ・潮汁 ・いちご白桃羊羹

3月は全てのフロアにてお楽しみ昼食会を実施しました。美味しい食事に自然と笑顔になってまいります♪



お弁当セレクト
和風天重弁当やうな重&すき焼き風弁当など、それぞれフロアごとにお弁当を選びました！

《5月のお知らせ》

- ★5月1日(水)はデイケア・イベント食【ピクニックランチ】です。
* サンドイッチ(たまご・ツナ) * 海老フライ&サラダロールフライ
* ベーコンエッグ巻・ナポリタン * 彩り野菜サラダ
* オニオンスープ * 季節のフルーツ(メロン)
- ★5月23日(木)は世界の国民食【韓国】です。
* ビビンバ(牛肉・ぜんまい・もやし・人参・ほうれん草)
* ヤンニョムチキン * 豆腐チゲ風スープ
* チョレギサラダ * 完熟マンゴー

お楽しみに♪

❖「薬食同源」
良い食べ物は良い薬となり良い身体を作るという考え方を指し、自然治癒力を高めることを目的とする韓医学の重要な考え方の一つ。また「五味五色」のバランスも重要視され、「青・赤・黄・白・黒」の五色の食材をそれぞれ「甘味・酸味・塩味・苦味・旨味」の五種類の味付けで献立をつくるのが良いとされています。

❖ビビンバ
野菜やナムルなどを色鮮やかに盛り付けた丼ぶりの中に、ピリ辛のコチュジャンを入れて辛さを調整しながら、スプーンで混ぜて食べる代表的な韓国料理です。

❖チョレギサラダ
醤油や塩、酢、韓国料理によく使われるごま油やニンニクを入れた韓国風の味付けのサラダです。ただ、チョレギサラダは日本発祥のサラダなので韓国で食べることはできません。

我が家の台所

私の母は耳がとっても遠いのですが、聞こえれば会話はできます。父は退職してから三度の食事を作るようになり、母はパッと台所を明け渡しました。料理をしなくなった為、作り方を忘れてしまった母。90歳を過ぎヒューヒュー言いながら台所に立つ父の手伝いはしませんが、私があるとひよっこりやってきます。時間に余裕がある時はフライパンに材料を入れ「はい、これ炒めて、塩コショウで味付けて」と、具体的に伝えると、ちゃんと味見をしながら作ってくれます。さすがです。しかし、体の動きは超スローモーション。時間のない時は、狭い台所で「ん～邪魔!!」と、思うこともしばしばあります。もっと時間に余裕があれば、もう少し優しく接してあげられるのかなという気持ちはあっても、介護はなかなか大変な事です。高齢者の状況は日々変化していくので、なるべく早めに地域包括支援センターなど公的機関に相談して、その時々にあった介護の方法を提案してもらうことを考えています。



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に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

デイケア通信

～自主活動～

デイケアでは自主活動の時間に脳トレボードゲームを行っています。ボードゲームはボードの上に同じ絵柄や漢字のコマを置いていくシンプルなルールです。皆さんボードと真剣ににらめっこ！出来上がると職員に『できたよ～』と笑顔で教えてください。コマをつまむ動作は指先のリハビリ、集中力や思考力が高められ脳トレにもなり利用者様が喜んで行っている様子はとても嬉しいです。

次回はいつまで出来るか等楽しんで頂けたらと思います。

