



四季の里だより



No.302 2024年6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/>



5月行事の報告



5月の行事は各階で行いました。

2階では「こいのぼり」の制作活動を5月を通して行いました。新緑の季節、外の景色を観て自分好みの色を塗り貼りし鮮やかに完成しました。作品をフロアに飾ると皆さん通るたびに足を止め自分の作品を探したり、他の方の作品を鑑賞していました。



3階では5月21日(火)に新緑会を行いました。新茶の季節ということで【新茶釣りゲーム】を楽しみました。2グループに分かれ魚釣りの要領で、4名ずつ新茶に加えtentウ虫とお花も釣りあげました。視覚を刺激し、身体を使うゲームに皆さんとても盛り上がり楽しまれていました。



《5月 行事食メニュー》

- ・チキンライス ・エビフライ
- ・カニクリームコロッケ
- ・イタリアンサラダ
- ・コーンポタージュ
- ・プリン風デザート



4階では5月22日(水)に【卓上ボウリング大会】を行いました。「ボウリングは苦手なんだよ」「できるかしら」と不安そうな声が聞こえていました。ボウリング大会がスタートすると緊張した表情や、集中した姿など、皆さんの『やるぞ!』というお気持ちが伝わり職員の応援にも熱が入りました。全ての投球が終わり結果発表の頃には笑顔が戻り、優勝者には大きな拍手と4階オリジナルチャンピオンベルトに名前が刻まれました。



デイケア通信

～ お楽しみ会 ～

5月20日(月)、デイケアではお楽しみ会として「風船バレーボール大会」を行いました。青・黄・ピンク・赤の4チームでのトーナメント方式で試合を行いました。白熱した試合が続ぎ、途中で風船が破れるというアクシデントがあり、決勝戦ではビーチボールで試合を行い、青チームの優勝となりました! 優勝チームには職員手作りのメダルを贈り皆で称えました。久しぶりの風船バレーボール大会で、一生懸命利用者様がボールに集中され、声が出て、笑顔がいっぱい見られました♪



《7月のお知らせ》

★7月4日(木)はデイケア・イベント食

【体がよるこぶ疲労回復メニュー】

- *うなぎ *かぼちゃの胡麻煮
- *胡瓜とささみの梅おかか和え
- *奈良漬 *赤だし(豆腐・オクラ)



お楽しみに♪

★7月23日(火)

世界の国民食【美食の街 フランス～パリ～】

- *クロワッサン・バターロール・ブルーベリージャム
- *ブフ・ブルギニョン *ラトゥイユ
- *オニオングラタン風スープ *ムース・オ・ショコラ

❖夏バテ防止の食べ物：うなぎ

疲労回復を促すビタミンB1が豊富。栄養価も高いため、夏バテで体力が落ちた時には最適な食べ物です。うなぎと奈良漬、実はこの二つの食材は美味しい関係で結ばれています。奈良漬独特の色は、粕と瓜が発酵して生まれる抗酸化物質、メラノイジンの色。これは体に抵抗力をつけ、ビタミン・ミネラルなどの吸収を助ける働きがあるといわれているので、ベストマッチな組み合わせです。

❖2024年7月26日から8月11日までオリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます。フランスといえば、世界三大グルメの一つで美食がたくさんあります。

【ブフ・ブルギニョン】

牛肉を赤ワインで長時間煮込んだもので、日本でいうビーフシチューのような料理です。



【ラトゥイユ】

夏野菜をふんだんに使いオリーブ油とニンニクで炒めて、トマトで煮込んだフランス南部の郷土料理です。野菜をメインに食べたくなったらラトゥイユがおすすめです。

五月晴れ

五月晴れには2つの意味があるのをご存知でしょうか。まずは「5月のすがすがしい晴れ」の事。もう一つは「梅雨の晴れ間」という意味もあります。実は、旧暦5月は今の暦でいうと5月下旬から7月中旬になり梅雨の時期にあたりました。その為「梅雨の晴れ間」という意味でつかわれていました。梅雨がそろそろやってきます。新緑のこの時期、晴れた日に空を見上げてみませんか。



母の日

今年の「母の日」は5月12日でした。母の日には母への感謝を表す日と言われています。一般的に赤いカーネーションを贈るイメージですが、最近では白・ピンク・紫など多色あります。アジサイなどの他の花を贈る事も人気だそうです。また、今年は外出の機会も増えて親子でお出かけする、外出して一緒にプレゼントを選ぶ人も増えたとニュースで報道されていました。

当施設には母の日前後の面会時に花やプレゼントを持参して来られるご家族の方も多く見られ、皆さん笑顔になられていました。

日頃より感謝を込め何かをしてもらう事や何かを贈る事も大切な事。しかし私の場合特別なことをしていません。(私も母であります)何もされなくとも気にしていません。周囲のママ友たちにたずねると色々な意見を聞きますが、感謝の言葉が何よりうれしく思う様です。

6月第3日曜日(今年は16日)は「父の日」です。同じく父への感謝を表す日で白いバラを贈るイメージです。なぜか父の日は忘れやすいような? 気がします。自分の事でもないからでしょうか? 父の日も感謝を忘れずに過ごそうと思います。



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