



四季の里だより



No.320 2025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

2階では18日(火)にクリスマス壁面飾り作成を行いました。テーブルに背景になるクリスマスツリーを設置して、プレゼントやリース、長靴などを自由に張り付けました。皆さんカラフルな飾りを楽しそうに眺めながら熱が入っておられました。完成した作品はとても華やかになり、2階に掲示しました。その後1階エレベーター横にて掲示されています。



2F



3F



3階では20日(木)にクリスマスの壁面飾りを皆さんで作成しました。とても可愛い飾りが出来上がりました。クリスマスまで待ち遠しいです。また、釣り大会も行いカラフルな魚を釣り上げ、大いに盛り上がりました。

4F



4階では13日(木)に玉入れ大会を行いました。赤チーム、青チームに分かれ、各チームで円を作り、中央にネットを置きました。両チームとも負けまいと必死になり、白熱した試合となりました。寒さも吹き飛ばすくらい熱く盛り上がりました。

デイケア通信 ~ オープンデー ~

小春日和の11/16(日)、地域の方々に『四季の里』を知っていただけるよう、通所リハ、リハビリ、栄養、相談の4部による体験型の“オープンデー”を開催しました。チラシを見て予約していただいた方や、当日施設の前を通りかかってイベントに興味を持たれた方、利用者のご家族様など多くの方に来所していただきました。



まず、ウェルカムドリンクやポップコーンでお迎えし、その後はリハビリ科によるフィジカルチェックやマシーン体験をしていただきました。

また、リハビリ職員による講習会では、熱心に耳を傾けられている様子が見られました。昼食を予約されていた方には、利用者様に人気の『鶏の唐揚げ香味ソース』がメインの昼食を試食していただきました。皆様にも「美味しい!」「食べやすい!」と大好評でした。



通所リハでは、ポチ袋やミニブーケ作りを行いました。自宅介護の困りごとについての相談もお受けしました。キッズコーナーでは子供たちの明るい声も聴かれ、イベントは来所数62人と大盛況に終わりました。



これからも、安心して在宅生活を送れるようお手伝いしていききたいと思います。

~冬~

朝晩の冷え込みが強くなり、歴の上では“雪が降り始める時季”の「小雪(しょうせつ)」が過ぎ、“雪が本格的に多くなる”「大雪(たいせつ)」を迎え冬本番が訪れます。先月の中旬頃、私の地元秋田では、初雪が観測されました。今頃になると、数十センチ程積り多い所だと数メートルにもなる地域もあります。12月22日は冬至です。冬至の代表ともいえるのが、ゆず湯です。冬至を「湯治」、ゆずを「融通が利く(体が丈夫になる)」という語呂合わせからゆず湯に入るようになったといわれているそうです。

~冬を安全に過ごすためには~?

冬は寒さや乾燥によってさまざまな健康リスクが増える季節でもあります。特に血管や心臓疾患、インフルエンザやコロナウィルスなどの気道感染症、さらには低体温症などが原因で命にかかわることもあります。

◆冬を安全に過ごすポイント。

- ①血管と心臓の病気予防: 室内外の温度差を減らす、脱衣所や浴室を暖める。
- ②感染症対策: マスク、手洗い、うがいなどできる範囲の予防対策を。加湿器を活用して適切な湿度を保つ。感染症流行期には人込みを避ける。
- ③低体温対策: 暖房を適切に使用し、寒さに注意する。
- ④冬バテ予防: 適度な運動と日光浴を。十分な睡眠も大切。
- ⑤高齢者のリスク回避: 家族や近隣の見守りを強化。お餅は小さく切り分ける。

《1月のお知らせ》

2026.1.6(火) デイケア イベント食【豪華おせちプレート】

- ・門松いなり寿司 ・ぶりの照り焼き ・金平れんこん
- ・伊達巻 ・かまぼこ ・さつまいもきんとん ・松風焼き
- ・北海道黒豆・なます ・梅ようかん
- ・お吸い物(むき海老 ・卵豆腐・菜の花)



お楽しみに♪

2026.1.22(木) 世界の国民食【ロシア】

- ・バターロール2個 ・りんごジャム ・ビーフストロガノフ
- ・カニカマサラダ ・ボルシチ風トマトスープ



◆ビーフストロガノフ

日本でも知名度が高いビーフストロガノフですが、実際は食べたことの無い人が多いメニューでもあります。細切りの牛肉とマッシュルームをサワークリームが入ったソースで軽く煮込んだロシア料理で、名前の由来の一つが、ストロガノフ家の晩餐会で当日になって急に来客が増えてしまったことがあり、その時に料理長が機転を利かせてステーキ用の肉を細く切って煮込みで提供したという逸話がルーツだそうです。

◆ボルシチ

ボルシチとはビーツの深紅色が特徴のスープで、世界三大スープのひとつです。ウクライナやロシア、東欧諸国の伝統的な料理ですが、発祥はウクライナです。特徴的な色合いはビーツによるものですが、ビーツ自体にあまり味はなく、一緒に加えるトマトの味わいがベースになっていて酸味のあるスープです。

《11月 行事食メニュー》

- さつま芋ご飯
天ぷら盛り合わせ
・海老 ・かき揚げ
・舞茸 ・ピーマン・なす
ほうれん草の菊花和え
沢煮椀



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

