



四季の里だより



No.311 2025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階では2/8(土)に節分豆まきを行いました。一斉に赤鬼青鬼に扮した職員に向かい皆さん真剣に豆の代わりの玉を投げ、節分の雰囲気を味わいました。午後は綾小路きみまるの漫談DVDを鑑賞しました。皆様楽しそうな様子でした。

3階では2/6(木)に厄払い、健康祈願をこめて豆まきを行いました。「鬼は外～」「福は内～」元気いっぱい3人の鬼さん達を相手に、豆の代わりの紅白の玉を投げ、邪気を払い福を招き入れていました。
皆さん笑顔満点、とても楽しく大いに盛り上がりました。今年も健康に過ごせますように。

4階では2/7(金)に節分豆まきを行いました。職員が鬼と福の神に変装し、「鬼は外～」の掛け声で豆の代わりに玉を投げ、「福は内～」の掛け声で福の神に玉を投げました。鬼の登場に驚きの声が上がり、福の神は打ち出の小槌を振り、皆様の健康と幸せを願いました。みなさん童心に帰って大変盛り上がりました。



春の訪れ

3月の和風月名は弥生。「いやよい」とも読むそうで、草木がどんどん生い茂る月です。
そこで春に関する俳句をご紹介します。

《山路來て なにやらゆかし すみれ草》 松尾芭蕉(まつおばしょう)
* 山路を歩いていたら路端にすみれの花が咲いています。ひっそりと春をつげるその姿をなんだか
なつかしい、また、恋しく思いました。
《三月の 声のかかりし 明るさよ》 富安風生(とみやすふうせい)
* 三月の声を聞くと昨日とさして変わらぬ今日であるのに、なんだか周囲が明るくなった気がします。
まだまだ寒い日もありますが、春の光を浴びて私たちものびのび元気よく過ごしましょう。



デイケア通信～チョコレートフォンデュ～



おやつレク&お楽しみ会

2/13(木)、2/14(金)はおやつレクにてチョコレートフォンデュを行いました。チョコが出てくる機械を初めて見る方が多く、「初めて見たけどすごいわ」と話していました。皆さんお菓子やフルーツにたくさんチョコを付け「凄くおいしい！」と喜ばれていました。
2/15(土)はお楽しみ会を行いました。
職員が鬼になり、楽しく元気よく豆の代わりのお手玉をぶつけてもらいました。最後には鬼のパンツの歌に乗せて職員が踊り、まわりました。
今年も一年無事に過ごせますように。



リハビリ室より、こんにちは！



年を重ねると猫背が気になってくる方も多いと思います。

猫背になってしまうのは原因があり、放っておくと転倒し骨折する可能性が高くなります。特に、高齢者の方は、筋肉が衰えてしまい背中が曲がりやすいので注意が必要です。今回は、猫背のチェック方法と予防を紹介していきます。

◆猫背を予防して転ばない体を作ろう

猫背になると腰や膝が伸びにくく、歩くときにつま先がひっかかる可能性が高くなり、転倒しやすくなります。
転倒すると骨折する可能性もあるので気をつけなければなりません。

・猫背のチェック方法：人間の背骨は横から見るとアルファベットの「S」のように弯曲しています。

猫背は、背骨のS字の湾曲が崩れてしまうことになります。

◆自分が猫背かどうか確認するために、以下のチェック法を試してみましょう。

1.壁に背中を向けて立つ 2.両足の踵を壁につける 3.お尻と背中、頭を壁につける

上記の動作を行った際に、お尻は壁につくものの肩・頭と壁の間に隙間ができる場合、猫背になっていると考えられます。

◆猫背になる原因

猫背の多くの原因是生活習慣が大半で、なかでもずっと座り方をしているとお腹の筋肉(体幹筋)も使わなくなるので、体を支える筋肉が衰えています。その結果、転倒に繋がってしまうことが多いです。

◆体幹筋を鍛える方法

安全に体幹筋を鍛えるために座って行う方法を紹介します。

まずは、背もたれにもたれないようにして座り、

両足を持ち上げます(数十秒間)。

余裕がある方は膝を伸ばすとより効果的です。

トレーニングは、無理のない範囲で行いましょう。



《4月のお知らせ》

★4/7(月) デイケア・イベント食

【大阪・関西万博！食い倒れツアー】

- ・たこ焼き・お好み焼き・串カツ(梅ささみカツ)
- ・まぐろカツ・チーズはんぺんフライ)
- ・しろ菜の辛子和え・若竹汁(たけのこ・わかめ)
- ・みかんフルーチェ

★4/25(金) お楽しみ昼食【春を感じる創作和食膳】

- ・さくらごはん・ロールキャベツの味噌シチュー煮込み
- ・桜海老と菜の花の和風ポテトサラダ・いちごゼリー
- ・具沢山みれ汁

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



【お知らせ】

4月7日から、各フロアの入浴とケアカンファレンスの曜日が変更になります。詳しくは職員にお尋ねください。
よろしくお願いいたします。

