



四季の里だより



No.315 2025年7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/>



6月行事の報告

2F

2階では13日(金)に球技大会(風船バレー)を行いました。2チームに分かれてネットを張り大型の風船を2個使用しました。普段物静かな方まで手を伸ばし風船を触り返そうと頑張っていました。30分ほどでしたが一生懸命にゲームに集中して終了となりました。



3F



3階では24日(火)にボーリング大会を行いました。手の平大のプラスチックのボールを机の上の並べた10本のピンに向け、各自2球ずつ投げてもらいます。倒れたピンの合計を競う方式です。皆さん 真剣な様子で倒れたピンの数で一喜一憂イベントは大盛り上がり。優勝者にはボーリングチャンピオンベルトを贈呈し笑顔あふれる楽しいボーリング大会になりました。



4F

4階では16日(月)に玉入れ大会を行いました。2チームに分かれ円を作り、準備は万端です。競技がスタートすると皆さん真ん中のカゴをめがけて投げておられ目が真剣でした。両チームとも玉を入れるのが上手で白熱した試合となりました。3試合行った結果、青チームが勝利しました。皆さん熱くなって笑顔の絶えない大会になりました。



リハビリ健康コラム



このコーナーでは、当施設をご利用いただいている皆さまから寄せられたお悩み相談を取り上げ、ご紹介していきます。今回は、肩こりの原因と対策方法を紹介していきます。

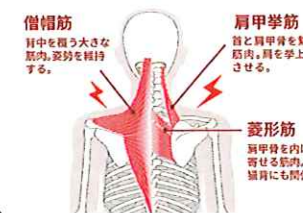
◆なぜ高齢者は肩こりしやすいの？

高齢者の肩こりには、以下のような原因が関係しています。

- ・筋力の低下・加齢とともに、筋肉量が減って肩の負担が増えます。
- ・姿勢の変化・背中が丸まりやすくなり、首や肩に負荷がかかります。
- ・血行不良・動く機会が減ると血の巡りが悪くなり、筋肉がかたまりやすくなります。

(特に僧帽筋や肩甲挙筋、菱形筋群)

・ストレスや目の疲れ・テレビやスマホの見すぎ、日常の小さなストレスも肩に影響します。



◆こんな症状は要注意！

①肩から首にかけての張りやだるさ ②頭痛・めまい ③手のしびれ ④夜眠れないほどの違和感
これらの症状が続くときは、首や神経の病気が隠れていることもあるので、医師に相談を勧めます。

◆今日からできる！肩こり対策4つのポイント

1. 毎日の「肩回し」習慣・朝晩1分、首や肩をゆっくり回すだけでOK。血流がよくなります。
2. 姿勢を見直す・背もたれに深く座り、顎を引いて座るだけでも肩の負担が変わります。
3. お風呂でリラックス・肩や首を温めると筋肉がゆるみ、こりの改善につながります。
4. 動く生活を意識・買い物、洗濯、庭の手入れも立派な運動！動ける範囲で続けましょう。

◆最後にひとこと・肩が軽くなるだけで、気分も自然と明るくなります。

無理せず、自分のペースで「肩こり知らずの毎日」を目指していきましょう。



《8月のお知らせ》

★8/6(水) イベント食【夏祭りに集う！ワイワイ縁日メニュー】

お通しメニュー・やみつき胡瓜・冷やしトマト・じゃがバター・枝豆

主食メニュー・お好み焼き・たこ焼き・焼きそば

おかずメニュー・炭火焼鳥もも串・炭火焼鳥つくね棒串

・鶏のから揚げ・ミニフランクフルト・ミニハッシュポテト

デザートメニュー・チョコバナナ

・かき氷(いちご・ブルーハワイ)

★8/25(月) 全国味めぐり【宮城】

・油麩丼(油麩・長葱・卵・みつば・紅しょうが)・ずんだ和え(里芋・枝豆)

・笹かまと塩昆布のわさび和え(笹かま・大葉・塩昆布・わさび・ごま油・いりごま)

・あざら(めぬけ・白菜・酒粕・味噌・和風だし)



《6月 行事食メニュー》

梅しそご飯 チキン南蛮
ピーマンマリネ 揚げなす
たまご豆腐 海老あんかけ
水まんじゅう もずくスープ



デイケア通信

～ ボランティア ～



新型コロナウイルスが猛威を振り始めて以来、ボランティアさんの受け入れはできていませんでしたが、6月からは、感染予防に注意しながら、『日本舞踊』『オカリナを楽しむ会』『えほんであそぼ』『司音の会』『昭和ガールズのあっちゃん』等多くのボランティアの方に来ていただきました。久しぶりに利用者の皆さまも演奏に合わせて一緒に歌ったり、体を動かしたりして、「懐かしい!」「楽しかった!」と笑顔溢れる時を過ごすことができました。また、デイケアの職員による初めての「劇団四季の里」のドリフターズの学校コントをイメージしたドタバタコントでは、利用者様も思わず声を出して参加されたり大いに盛り上がりました! これからも楽しい企画を提供していきたいと思っております。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

