



四季の里だより

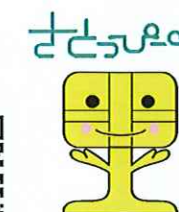
No.330 2026年10月号

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/>



9月行事の報告

各階で敬老会を行い2階は8日(火)に、米寿(88歳)、卒寿(90歳)の方6名に感謝状を贈呈して一言お言葉を頂きました。そして、敬老にちなんだ〇×クイズを行い、とても盛り上がり楽しい会になりました。敬老会が終わっても、感謝状をみつめて「貰って嬉しい」とずっと持っておられました。



2F



3階は10日(木)に敬老会を行い、今年の長寿の節目の方は卒寿の方が2名、米寿の方が1名いらっしゃいました。職員の手作りカードをお渡しし、長寿祝いの由来に因んだクイズをしながら、皆さんで節目の方をお祝いしました。最後は、大型画面で歌を流して季節の歌『もみじ・小さい秋・里の秋・赤とんぼ』を皆さんで合唱して盛大にお祝いをしました。

3F



4F



4階は15日(火)に敬老会を行い、喜寿(77歳)、米寿、卒寿を迎えられた7名の方に手作りのメダルをプレゼントしました。その後、皆さんで『ふるさと』と『上を向いて歩こう』を合唱しました。皆さんの素敵な笑顔がたくさん見られ、心温まる敬老会となりました。いつまでもお元気で、笑顔溢れる毎日をお過ごしください

デイケア通信

～敬老会～

デイケアでは14日(月)に敬老会を行いました。始めに、職員による寸劇『北風と太陽』を鑑賞していただきました。職員の熱演に皆さんの歓声や笑い声でいっぱいになり楽しいひと時を過ごされました。そして、いよいよメインのお祝いです。節目を迎えられた方々を皆さんでお祝いしました。お祝いの気持ちを込めて、職員より手作りの花束をプレゼントしました。皆さんの素敵な笑顔が見られ、温かく和やかな敬老会となりました。



リハビリ健康コラム

リハビリ室より、こんにちは！ここでは体の不調をスッキリ解消できる簡単なストレッチを紹介していきます。出来るだけ背中を伸ばして今回も、足に対するお悩みPart2をスッキリ解決していきましょう。

【お悩みその1】 立ち上がるのが大変な方＜座位での膝伸ばし＞ 左右10秒×2セット

椅子に座り、片方の足を前に伸ばします。



背筋を伸ばしたまま ゆっくり上半身を前に傾け10秒キープ



出来るだけ 背中を伸ばして

【お悩みその2】 太ももの筋力が弱くなってきた方＜立位での膝・腰伸ばし＞ 8回×2セット

椅子の背もたれなどに両手を置きます。足を肩幅程度に開きつま先は外側に。



お尻を斜め下に ゆっくりと下ろし、体を元の位置に戻します。



膝が内側に 入らなよう 注意。

次回も、足に対するお悩みPart3を解決するストレッチを紹介します！



《9月 行事食メニュー》

栗入り赤飯
天ぷら盛り合わせ
(海老・きす・さつま芋・舞茸・かき揚げ)
柿とほうれん草の白和え
けんちん汁

《11月のお知らせ》

2026.11.6(金) デイケア イベント食

【駅弁シリーズ第4弾～牛肉どまん中弁当～】

- ・ごはん ・牛肉のしぐれ煮
- ・玉子焼き ・かまぼこ ・昆布巻1個 ・竹輪と人参の煮物 ・さくら大根
- ・きのこの和風マリネ ・お吸い物(卵豆腐・みつば)
- ・洋梨ムース

2026.11.24(火) 世界の国民食【ドイツ】

- ・バターロール ・あんずジャム
 - ・ハンバーグのカーリヴルスト風
- 付け合わせ: ブロッコリー・人参・ジャーマンポテト ザワークラウト添え
・大豆と根菜のアイントプフ(大豆・大根・玉葱・人参・ドライパセリ)

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