四季の里だより

No.331　2026年11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/

10月行事の報告

各階で『玉入れ大会』を行い2階では6日（火）に、紅組と白組の2チームに分かれて円形になり音楽が開始されるとともに、玉を籠に向かい一斉に投げました。持っている玉がなくなり次第終了し皆さんで一緒に数をかぞえました。
1回戦目は白組、2回戦目は紅組が勝ち、1勝1敗の引き分けに。勝負が決まる3回戦目は両チームとも白熱した戦いとなり、最後は紅組が見事勝利しました。

2F





3階は15日（木）に『風船バレー大会』も併せて開催しました。赤チームと青チームに分かれ、皆さん鉢巻きを締めると心なしかキリッと引き締まった表情になりスタートです。
試合は歓声と笑いに包まれ白熱の好ゲームが繰り広げられました。結果は風船バレーが青チーム2勝、玉入れは赤チーム2勝でトータルは仲良く引き分けでした。
大会後は皆さんで試合を振り返りながら楽しくおやつを頂きました。

3F





4階は15日（木）に桃組と緑組の2チームに分かれ『玉入れ大会』を行いました。
玉を配り、音楽をかけ、開始の掛け声とともに、籠に向かい3分間投げました。こぼれ球を拾う職員と必死に投げる皆さん、終了の合図が出るまで盛り上がりました。3回戦行い、2対1で桃組の勝利でした。

4F





デイケア通信　～秋の運動会～

デイケアでは22日（木）に秋の運動会を開催しました。
赤チームと青チームに分かれて『玉入れ』と『わりばし送り』の2種目を行いました。
『玉入れ』は1分間にどちらが多く入れられるか、玉を投げる皆さんと落ちた玉を拾う職員が力を合わせて競いました。
『わりばし送り』はコップやハンガーをわりばしに引っ掛けて隣の人に送る種目です。
玉入れは赤チームの2勝、わりばし送りは青チームの2勝の同点で最後に赤チーム、青チームの職員全員でわりばし送りを行い、結果は青チームが優勝し職員手作りのメダルをプレゼントしました。メダルを手にした皆さんは笑顔に溢れ、楽しい運動会になりました。





～冬支度～

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、街路樹の葉も赤や黄色に染まる季節となりました。暦の上では、11月6日頃に立冬を迎えます。文字通り冬が始まる日であり、ここから本格的な寒さがやってきます。この時期といえば、衣類、寝具、暖房器具などの点検、入れ替えをします。
これから冬に向けて寒さに負けないよう、お鍋など温かいものを食べて免疫力を付けて、インフルエンザ、風邪予防につとめましょう。







～栗の鬼皮、渋皮、簡単皮むき～



生の栗を楽しめるのは、あとわずかです。栗の種類は利平を買ってきました。
ボウルに栗がつかるくらいの水で半日程つけておきます
水から上げ、水気を拭き取ります。ジップロックなどに入れ1日冷凍します。
1日経ったら、ボウルに移し、栗がつかるぐらいの熱湯につけます。
5分～10分ぐらいしてから栗のお尻の部分に切れ込みを入れると簡単に鬼皮がむけます。
渋皮もむきづらい時は、また熱湯につけ熱いうちに皮をむきます。
みかんの皮むきとはいきませんが綺麗にむけました。
今まで色々な方法でやってみましたが、この方法は、時間はかかりますが簡単でした。
栗おこわを作り美味しくいただきました。是非試してみてください。





《10月 行事食メニュー》

きのこご飯
おかず盛り合わせ
（鶏のから揚げ・焼き栗コロッケ・ふくさ焼き）
もみじおろし和え
豚汁・水まんじゅう

《12月のお知らせ》

2026.12.7(月)
デイケア　イベント食【クリスマスにピッタリ☆カジュアルフレンチ】
・ほうれん草とコーンのバターライス
・ミートローフ　デミグラスソース　・シーフードマリネ
・プチポテトグラタン　・パンプキンポタージュ
・レアチーズデザート　ブルーベリーソース
2026.12.18(金)
お楽しみ昼食【今年もお疲れ様でした！忘年会御膳】
・牛すき焼き丼　～温玉のせ～
・海老のフリッター　味噌マヨソース
・白菜の旨塩こんぶ和え　・赤だし(なめこ・わかめ)



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