



四季の里だより



No.322 2026年2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/>



1月行事の報告

2階では13日(火)に新年会として一年の運試しに職員お手製のおみくじを引きました。大吉～凶まであり、皆さんそれぞれ一喜一憂されていました。そして絵馬に今年の願い事を書いてもらいました。健康に過ごせますように、良い年でありますように等、お願い事も人それぞれでした。



2F



3階では9日(金)に新年会を行い、皆さんに今年の願いを絵馬に書いてもらいました。絵馬には職員お手製の午年スタンプを押しました。真剣な表情で絵馬に願い事を書いておられました。書き終えた皆さんはとてもいい笑顔でした。季節ごとの花を咲かせる幹に、皆さんの絵馬を飾り付けました。今年は60年ぶりの「丙午」の年でもあります。前向きにパワーのある年にしてまいりましょう。



3F



4階の新年会では、お正月気分を味わっていただくため、職員手作りの神社に参拝していただき、絵馬に願い事を書きました。しかし、願い事を伺うと「う～ん、どうしましょう。特にないかな～」という方が多く、決まらなかったのが、今年は好きな文字や絵を描いたり、かわいくシールを貼る事にしました。テーブルに色鉛筆やペンやシールを並べると、「どれにしようかしら～」とレイアウトを考えておられました。可愛くシールを貼る方が多く、楽しく作ることが出来ました。どうか笑顔溢れる良い年になりますように。



4F

《1月 行事食メニュー》

ちらし寿司 刺身盛り合わせ
(まぐろ・サーモン・鯛)
揚げ出汁豆腐 梅ようかん
赤だし (なめこ・三つ葉)



デイケア通信 ～新年会～

新しい年が始まり、「今年も頑張って通うぞ！」と張り切って来所される皆さん。デイケアでは年始に手作りの四季の里神社を設置し、小さい鈴を鳴らして、おみくじを引いていただきました。「私は中吉」「私は大吉！」とあちこちで声が上がリ、明るくにぎやかな雰囲気の中、新年のスタートとなりました。



今年は「午年」です。絵馬に皆さんの願い事を書いてもらい、ご自宅へお持ち帰りいただきました。また、6日のイベント食では「豪華おせちプレート」、9日の行事食では「ちらし寿司」、14日のおやつレクでは「あんみつ」を召し上がっていただき、「お腹いっぱい食べて幸せ」「もう食べられない」と、皆さんの笑顔がたくさん見られました。今後もさまざまなイベントを予定しておりますので、どうぞ楽しみに！



～冬期オリンピック～

今年は冬季五輪の年。ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックは2月6日から22日までパラリンピックは3月6日から15日まで開催されます。

イタリアでの大会は2006年にトリノ大会があり、コルティナでは70年ぶりの開催になるということです。冬季オリンピックの種目はスキー・スノーボードの雪上種目、ホッケー・カーリング・スケートの氷上種目、ボブスレーのソリ種目、複合競技など116種目もあり、今回は8つの新競技があります。その中でも私の注目は「山岳スキー」。スキーで山登りして滑り降りる速さを競うスキーマウンテアリングというアルペンとクロスカントリーを混ぜた競技です。オリンピック・パラリンピック期間中はテレビ観戦を楽しみにしたいですね。



～梅～

節分を終え、立春を迎えました。いち早く春の訪れを知らせてくれる梅の花。

1月下旬から3月ぐらいまで3ヶ月かけてゆっくりと、日本列島を北上します。別名は「春告げ草」とも呼ばれている梅は、寒さ厳しい中でも早春を思わせて私たちを元気づけてくれる花の一つです。梅の花言葉の一つである「忍耐」。寒風が吹く中、凜と咲き誇る梅の姿と情景から由来しています。先日も寒波が到来し、大雪が降りました。まだまだ、空気や風が冷たい日もありますが、甘い香りと丸くて可愛い梅の花で一足先に春を感じてみてはいいかでしょうか。



《3月のお知らせ》

★お楽しみ昼食【お弁当セレクト】

お弁当の中から1つを選んでいただき、それに合った汁物＆サイドメニュー、デザートを選べるお楽しみ企画となっています。

- お弁当のセレクト：うな重＆すき焼き風弁当
●海鮮ばら散らし弁当 ●海老マヨ＆麻婆丼弁当
 - 汁物＆サイドメニュー：豚汁 ●具沢山つみれ汁 ●茶碗蒸し
 - デザート：あんみつ ●プリンアラモード ●コーヒーゼリー
- ※それぞれ一種類ずつ選んでいただき、メニューに合った副菜、副副菜をプラスして提供します。



3/16.17 デイケア

1日目：うな重＆すき焼き風弁当・豚汁・和スイーツ盛り合わせ

2日目：海老マヨ＆麻婆丼弁当・茶碗蒸し・プリンアラモード

3/9 2F

海鮮ばら散らし弁当・豚汁・あんみつ

3/10 3F

海鮮ばら散らし弁当・具沢山つみれ汁・あんみつ

3/19 4F

海鮮ばら散らし弁当・茶碗蒸し・プリンアラモード

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
