



# 四季の里だより



No.323 2026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10日(火)に節分豆まきの行事を行いました。職員が赤鬼青鬼に扮して、皆さんには豆の代わりにお手玉を投げて鬼退治をして頂きました。なかなか玉を投げられない優しい方が多く、鬼が金棒を持ち威嚇してようやく玉を投げて下さいました。鬼退治ができ、楽しい時間でした。

3階では3日(火)に節分ボウリング大会を行いました。1人3回で、鬼のボウリングピンをどれだけ倒せるかを競い合いました。皆さん互角の勝負でとても楽しんでおられました。その後は鬼に扮した職員に豆の代わりにボールを投げ、悪いものを追い出して頂きました。鬼を金棒でやっつける際は笑顔がはじけていました。



4階では19日(木)に節分豆まきを行いました。本来の節分から随分と日にちが経ってしまったので心配でしたが、鬼にぶつける玉をお渡しすると、笑顔で狙いを定めていました。鬼に扮した職員も一緒に楽しむことが出来ました。その後、皆さんで歌を歌いました。中でも「幸せなら手をたたこう」は、何も伝えていないのに、曲に合わせて手をたたいたり、足を鳴らしたりと、とても盛り上がる事が出来ました。



## デイケア通信 ~節分お楽しみ会~

2/3(火)に節分のお楽しみ会を行いました。職員が鬼に扮し、利用者様には豆の代わりにお手玉を投げて鬼退治をしていただき、笑顔と笑い声があふれる時間となりました。その後は、職員と利用者様の皆さんで「鬼のパンツ」を踊り、終始和やかな雰囲気になっていました。昼食は、豆づくしのメニューで節分の雰囲気を味わって頂きました。



## リハビリ健康コラム



このコーナーでは、体の不調をスッキリ解消できる簡単なストレッチや筋力トレーニングを紹介していきます。今回は、肩に関するお悩みをスッキリ解決していきましょう。

【お悩みその1】肩こりが酷く頭痛がする、肩がパンパンに張っている方  
＜肩すくめ運動＞ 8~10回×3セット



両耳をすくめ耳に向かって引きつけます



引き付けた両肩を耳から遠ざけるようにゆっくり下げます。

ポイント♪  
一気に力を抜かずに  
静かに引き下げる  
ことです



【お悩みその2】上着の袖に腕を通すのに苦勞する方  
＜ハグストレッチ＞ 10回×3セット



両手で上体を抱え込みます。



肩や胸を開くように  
両腕を左右に大きく広げます。

ポイント♪  
しっかり胸を  
張りましょう

## 《2月 行事食メニュー》

大豆ご飯 節分盛り合わせ  
菜の花からし和え  
豆乳みそ汁  
きな粉風味デザート

## 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

おめでとうございます♪



## 《4月のお知らせ》

2026.4.1(水)

### デイケア イベント食【しき里苑でラーメンランチ!】

- ・ラーメン (醤油・味噌・塩) チャーハン(麵禁)
  - ・トッピング チャーシュー 煮卵 もやし 白髪ねぎ なんとわかめ コーン バター
  - ・サイドメニュー 焼き餃子 海老焼売 春巻き 中華風たまご豆腐
  - ・ナムル三種盛り ・オーギョーチ風ゼリー
- ラーメンの中から一種類、お好きなトッピング(好きなだけ)、サイドメニューの中から一種類選んで頂きます。また、麵禁の方はチャーハンをご用意します。スープも付きます!

2026.4.24(金)

### お楽しみ昼食【春の名残りのさくら御膳】

- ・さくらちらし
- ・メバルの木の芽味噌焼き 付:アスパラガスのお浸し
- ・春キャベツと甘酢生姜の和風ポテトサラダ
- ・若竹汁(たけのこ・わかめ)

お楽しみに♪

