



四季の里だより



No.324 2026年4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/



3月行事の報告

2階では17日(火)に春の共同制作として、皆さんで桜の木の飾りつけをしました。事前に模造紙で桜の木を職員が制作し、皆さんには桜の花びらをお好きな所へ張り付けて頂きました。桜の花びらが増える毎に皆さんの笑顔の花も咲きました

2F



3F

3階では9日(月)に”団扇でお雛様リレー”を行いました。2チームに分かれて、お雛様を団扇に乗せ早くひな壇に運べたチームの勝利というゲームです。両チーム白熱した試合を繰り広げ、大変盛り上がりました。皆さんとてもいい笑顔で、ひな祭りを満喫しました。

4F



4階では16日(月)に卓上ポウリング大会”おひなさまカップ”を行いました。セッティングをしている間に皆さんでラジオ体操をし、体を温めてからいざ勝負です。おしとやかに転がす方、力強く叩きつけ、ボールが跳ねてピンまでひとつ飛びの方など、投げ方も色々です。驚いたり、笑ったり、拍手を送ったり、とても楽しい時間を過ごしました。

～新年度スタートに向けて～

春は寒暖差が大きく、環境の変化も多い季節です。入学や入社等新生活が始まり、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなります。そこで、今回は体調管理のポイントをいくつかご紹介します。

- ①『朝日を浴びて体内リズムを整える』朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、自律神経の働きが整いやすくなります。早寝早起きを意識することも大切です。
- ②『軽い運動を習慣に』ウォーキングやストレッチなど、無理のない運動を毎日の習慣にしましょう。血行が促進され、肩こりやだるさの予防に繋がります。
- ③『栄養バランスのよい食事』主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう。特にビタミンやたんぱく質をしっかり摂ることで、疲労回復や免疫力の維持に役立ちます。
- ④『質の良い睡眠を確保する』寝る前は電子機器の使用を控え、ぬるめのお風呂で身体を温めると入眠しやすくなります。睡眠は心身の回復に欠かせません。身体と心のバランスを整え、元気に新年度をスタートさせましょう！

～ちょっといい話～

先日、ベトナムから来ている介護職員が、折り紙の箱を折っていました。チラシで折ればちょっとしたごみ箱にもなる箱です。ぱぱっと折って出来上がり。「すごい！どうして折れるの！？」と、聞いてみたら「前にいた施設で、入所していた方に教えてもらったの」と話していました。何とほのぼのとしたいい話なのでしょう。教えてもらっている光景が目には浮かびます。私はこの箱の折り方をなぜかすぐに忘れてしまうので、「今度、私に教えてね」と、お願いしました。介護の仕事は、お世話をする事ばかりではなく、教わる事も大切なのだと、改めて気付く事ができました。春は出会いの季節です。人との関わりを大切にしたいものです。

《3月 行事食メニュー》

- ちらし寿司
- 華茶巾の和風あんかけ
- 菜の花のからし和え
- 潮汁



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

デイケア通信

～3月3日はひな祭り～



3月3日はひな祭り。お昼ご飯は”豪華ちらし寿司”でした。「娘が小さい頃によく作ったのよ」と懐かしそうにお話されながら召し上がる方もいらっしゃいました。ひな祭りと言えば、お内裏様とお雛様！午後のレクリエーションでは、ひな人形を的にした射的ゲームを行いました。お内裏様・お雛様・三人官女を狙い、点数を競っていただきました。皆さん真剣な表情で狙いを定め、目は本気モードで、とても盛り上がりました♪見事1位と2位になった方には、職員手作りのメダルをプレゼントしました。デイケアでは今後も楽しいイベントをたくさん企画していきます。どうぞお楽しみに!!



《5月のお知らせ》

2026.5.7 (木)

デイケア イベント食【ピクニックランチ】

- ・サンドイッチ(ツナ・たまご・ポテサラ・ハムチーズ)
- ・ミートローフ ほうれん草とチーズのジェノベーゼ風
- ・スパニッシュオムレツ
- ・初夏の彩りサラダ(レタス・スナップエンドウ・トマト)
- ・コーン・フレンチドレッシング)
- ・コンソメスープ(イタリアン野菜ミックス)
- ・季節のフルーツ(ハネジューメロン)

2026.5.27 (水)

世界の国民食【中国】

- ・あんかけチャーハン・水ぎょうざ
- ・ちょっとずつ中華おかず(麻婆豆腐・海老チリ風・海鮮焼売)
- ・胡瓜とクラゲの中華和え

お楽しみに♪

