



四季の里だより



No.325 2026年5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/>



4月行事の報告

2階では10日(金)に春にちなんで甘酒と桜餅を召し上がって頂き、桜の風景の山や河などの映像を大きなスクリーンで鑑賞しました。「いいね」「うわあ、きれいだね」と声が上がりのどかにお花見をしている気分になりました。



3階では7日(火)に桜のつるし飾りの制作を行いました。皆さんにはつるし飾りの土台から作って頂き、お花紙を桜に見立てて桜を紐に付けて頂きました。つるし飾りの土台の部分には様々な模様を貼り桜を付けて異なる特徴的なつるし飾りが完成しました。

4階では20日(月)に玉入れ大会を行いました。2チームに分かれ、はち巻きをしめて気合十分です。全力で投げる人、上手にかごに入れる人、両手いっぱい玉を持って投げられなかった人と様々でした。職員が応援し、



デイケア通信

～春まつり～



16日(木)に春まつりを開催しました。当日はお天気にも恵まれ、四季の里の目の前にある北野中央公園の八重桜を4組に分かれてお花見に出かけました。満開の八重桜に春の訪れを感じながら「きれいだね」「外に出ると気持ちがいいね」といったお声が沢山聞かれ、皆さん楽しそうな様子が見られました。それぞれ和やかな雰囲気の中でステキな笑顔の写真を撮ることができ、思い出に残る「春まつり」となりました。



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、猫背に対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】周りから猫背と言われ背中が丸まっている方
<タオル引き下げ運動> 10回×3セット



肩幅より広く持ち背中を伸ばしながら両腕を持ち上げます。

【お悩みその2】頭が前に突き出してしまう方
<空見上げ運動> 10回×3セット



椅子に座って背中を伸ばします。首の後ろにタオルをかけ軽く引っ張り張ります。

《6月のお知らせ》

2026.6.2 (火)

デイケア イベント食【流しそうめん 第一弾】

- ・そうめん ◇めんつゆ ※おかわり可
- ◇薬味:ねぎ・大葉・大根おろし・おろししょうが・わさび・いりごま
- ・天ぷら盛り合わせ(海老天・なす天・かぼちゃ天)
- ・夏野菜のみそ田楽風
- ・あんずゼリー

2026.6.23 (火)全国味めぐり【宮崎】

- ・とうきびめし
- ・チキン南蛮 付け合わせ:レタス・タルタルソース
- ・里芋のめた煮
- ・完熟マンゴー
- ・冷や汁

お楽しみに♪



頭が前に倒れないように

《4月 行事食メニュー》

- さくらちらし
- メバルの木の芽みそ焼き
- アスパラのお浸し
- キャベツと甘酢生姜のポテトサラダ
- 若竹汁



背中を反らさないように

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