

四季の里だより



No.327 2026年7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/>



6月行事の報告



2階では9日(火)に風船バレー大会を開催しました。2チームに分かれて15点マッチで行い、白熱した接戦を繰り広げられ、1点を争う好ゲームに職員の応援にも自然と熱が入ります。いつもは静かな皆さんですがよく身体を動かされ、声も出ていらっしゃいました。ゲーム後のおやつの時間には、「面白かったよ」「楽しかった」との感想があり大変好評でした。



3階では5日(金)に風船バレー大会を開催しました。赤チームと青チームに分かれて、風船を打ち合いました。試合開始すぐに風船が割れるハプニングがありましたが、皆さん久しぶりの風船バレーだったので白熱したラリーの応酬で、フロアは熱気に溢れ、2試合行いましたが時間がいっぱいとなり、引き分けとなりました。皆さん「久しぶりに身体を動かして楽しかった」「良かったよ～」と仰る方もおり、楽しいひと時を過ごされました。



4階では16日(火)に風船バレー大会を開催しました。皆さんで円になって得点は争わず、楽しく風船を打ち合いました。円の真ん中に職員が入り、風船が落ちそうときは職員もお手伝いしながら皆さんで楽しみました。頭でヘディングする方や足で風船を飛ばす方もみられ、笑いに包まれました。最後に皆さんで『幸せなら手を叩こう』と『ふるさと』を歌い、懐かしい気持ちになりました。



デイケア通信

～春の大運動会～



19日(金)に春の大運動会を開催しました。赤チームと青チームに分かれてお手玉送りや玉入れの2種目を行いました。1種目は『お手玉送り』で隣の方のカップにお手玉を送り、相手チームと競い合う種目です。2種目は『玉入れ』で30秒間でどちらが多く入れられるか職員と皆さんとで力を合わせて競いました。また、今回初めての試みで職員対抗の『飴玉探しゲーム!』を行いました。職員が顔を真っ白にしながら飴を探している姿を見て、皆さんの笑い声と応援の声が上がっていました。赤チームが優勝し、職員手作りのメダルをプレゼントしました。メダルを手に笑顔が溢れ、とても楽しい運動会になりました。次回のイベントもお楽しみに♪



リハビリ健康コラム

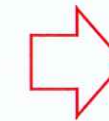


このコーナーでは体の不調をスッキリ解消できる簡単なストレッチや筋力トレーニングを紹介していきます。今回は、足に対するお悩みをスッキリ解決していきましょう。

【お悩みその1】太腿が上がらず少しの段差でつまづく方<カエル足運動> 左右8~10回ずつ×3セット



仰向けになって、肩幅程度に足を広げる



持ち上げた太腿に膝が付いてくるイメージで!

伸ばした足の踵を滑らせて太腿を外側に向けて引き上げ、また元の位置まで伸ばして戻す。

【お悩みその2】たまのお出かけの後、膝の内側が痛くなる方<足伸ばし運動> 10秒×3セット



椅子に座り、片脚を斜め外側に伸ばします。



膝のお皿は真上を向くように!

上半身を少し前に倒し、膝の内側と太腿の内側を伸ばして10秒保つ!



次回も、足に対するお悩みを解消するストレッチを紹介します!



《6月 行事食メニュー》

あじさいちらし
白身魚の翡翠揚げ(なす・オクラ)
ごま豆腐の田楽味噌かけ
赤だし(もずく・豆腐・葱)

《8月のお知らせ》

2026.8.4(火) デイケア イベント食【ワイワイ夏祭りメニュー】

- ・やみつき胡瓜・冷やしトマト・じゃがバター
- ・お好み焼き・たこ焼き・焼きそば
- ・炭火焼き鳥もも串・炭火焼き鳥つくね棒串
- ・ミニハッシュポテト・鶏のから揚げ
- ・かき氷(いちご・ブルーハワイ)

2026.8.19(水) 世界の国民食【タイ】

- ・マッサマンカレー
- ・ヤムウンセン
- ・南国のフルーツポンチ

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

