



四季の里だより



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/>



「新しい生活様式」

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために「新しい生活様式」として、身体的距離の確保、マスク着用、手洗いなどを一人ひとりが注意をしなければなりません。その中でも身体的距離の確保や社会的距離の確保が「ソーシャルディスタンス」と呼ばれ、日常生活に於いて様々な変化が見られるようになりました。例えば買い物は通販を利用し、スーパーなどを利用する場合は空いている時間に行くなど。仕事面ではテレワーク、時差出勤、自動車での通勤などです。(詳しくは厚生労働省のホームページを参照してください。)
この仕事をしていると感染しない様に出来るだけ「新しい生活様式」に沿った生活を心がける様になります。外食産業も様々な感染予防をしていますが、私の外食は今年はまだ0回。少しでも人との接触には気を付けています。そんな「新しい生活様式」ですが、当初はマスクなんて苦しいと言っていましたがそれにも慣れ、人とすれ違う時は距離をとり「密」を避けるようになり「新しい生活様式」も馴染んできました。もうすぐ寒い季節になり、冬バージョンの「新しい生活様式」ができてくるのでしょうか。(ラーメン食べに行きたいよー)

12月のお知らせ

- ★12月3日(木)はデイケア・イベント食♪
メニューは・・・
* 十五穀米 * 鱈のとろろ蒸し
* 炊き合わせ * みそ汁 * みかん
- ★12月16日(水)は世界の国民食『ノルウェー』です。
* チキンライス
* サーモンのバターソテー
* かぶとエビのクリーム煮
* コンソメスープ * 苺のゼリー
* 南瓜のサラダ



お楽しみに♪

○クリスマス会についてのお知らせ
12月12日(土)に予定していた「クリスマス会」は新型コロナウイルス感染症予防のため、2階フロアでの合同開催は中止となりました。今年最後のイベントでしたが、残念です。

10月行事の報告

10月10日(土)に予定していた『運動会』は、新型コロナウイルス感染症予防の為、2階フロアでの合同開催は中止となりましたが、3密を避けて各フロアにて開催となりました。

2階では、10月10日(土)に「小運動会」を開催しました。プログラムは、ラジオ体操・大玉送り(大玉は風船使用)・玉入れです。入所者様は2チームに分かれて、1チーム14人で戦いました。最近身体を動かす事が無く、久しぶりの運動で、皆さん笑顔でした。「楽しかったよ、体を動かしてうれしかったよ」等の声が上がっていました。最後に職員より、新型コロナウイルス感染症予防にて外出やご家族との面会、イベントなどが出来ず、頑張っていたら入所者様へ感謝状を送りました。

3階では、10月13日(火)に「小運動会」を開催しました。プログラムは、玉入れ・輪投げです。黄色、青色、赤色の3チームに分かれて戦い、黄色チームが優勝しました。小運動会後の入所者様の感想は、新型コロナウイルス感染症予防で、久しく運動していなかったのに、「やっぱり運動はいいですね。」「童心に返った感じがして良かった」等の声が出ていました。

《10/10行事食メニュー》



- ・きのこご飯・揚げ鶏の甘酢漬
- ・サバの塩焼き・厚焼き玉子・柚子和え
- ・チキンの信田巻・豚汁・水まんじゅう



ボジョレー・ヌーヴォー

この時期になると必ずニュースになる「ボジョレー・ヌーヴォー」。毎年11月の第3木曜日が解禁日とされ、2020年の解禁日は11月19日になっています。日本においては、一番有名なワインなのに、他のワインとは何が違うのか、知らない方も多いと思います。ボジョレー・ヌーヴォーとは、日本語に訳すと「フランスのボジョレー(地区)の新酒」という意味です。「新酒」という特性上、その年のワインを早く飲めることが最大のメリットです。ボジョレー・ヌーヴォー以外にも新酒はあるのですが、新酒と呼ばれるワインは一般的なワインと異なり解禁日が設けられています。味わいは、赤ワインなのに渋みをほとんど感じません。また、果実味豊かで飲みやすく、そのためグイグイ飲んでしまうのです。高級銘柄がなく、高いものでも3000円程度とお手頃価格になっていますので、試しに飲んでみるのもいいかもしれませんね。

感謝！日本生命労働組合さんの「はっぴいサポートギフト」

先日、とてもありがたいことがありました。日本生命労働組合川越支部さんから「はっぴいサポートギフト」として福祉カタログギフトをいただきました！カタログの中からリハビリシューズを中心に複数点選び、ディスプレイ展示させていただきました。日頃から施設にて生活していただくに当たり、転倒には十分に注意を払っております。若い人であれば軽いけがで済みますが、高齢者にとっては大きな事故につながります。当施設においては①つま先が自然と反り上がる構造のもの ②滑り止めが付いているもの ③マジックテープやファスナー付きのものを推奨しております。ご来所の際にはぜひお手にとってご覧になってください。



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 ~ お楽しみ会(運動会) ~

今月も新型コロナウイルス感染症予防の為行事が中止になり、デイケアでは10月16日(金)に運動会を行いました。紅組と青組に分かれそれぞれの色のハチマキを巻き、ラジオ体操と応援合戦で気合いを入れ、いざ!!競技の開始!! まずは「お手玉送りゲーム」、バドミントンのラケットを使用したゲームです。新型コロナウイルス感染症予防の為、各テーブルにパーテーションが設置されており、通常のゲーム時よりとてもやり難いのですが、職員からお手玉をラケットで受け取って、また職員のラケットに送ります。落とさないように早く送らないといけないので大忙しです。今まで何度も行っているゲームですが運動会ということもあり、皆さんいつも以上に気合いが入っていました。次は「キャップタワー」という今回初めてのゲームでした。ペットボトルのキャップを両手は使わず片手で積み重ねていくゲームですが、一分間でいくつ積めるか?勝負です。崩れても時間内であればやり直しOKです。皆さん真剣な顔つきで、倒れると「あ〜あ!」と残念な大きな声が聞こえてきました。今回の最高記録は17個でした。皆さんもご自宅でやってみてはいかがでしょう?

今年は紅組の優勝でしたが、青組も頑張りました。

