



# 四季の里だより



No.271 2021年11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/>



## 10月行事の報告

10月はフロアごとにイベントを行いました。

2階では10月20日(水)に運動会を行いました。選手宣誓の後、紅白に分かれ玉入れを行いました。お互い距離をとっての変則玉入れで、職員がカゴを持って入所者様の近くに行き玉を投げ入れていただきました。職員による綱引きもを行い、秋晴れの中、童心に帰って楽しんでいただけたと思います。

3階では10月19日(火)に運動会を開催しました。青・赤・黄組に分かれ、玉入れと輪投げを行いました。

玉入れは、入所者様に渡した玉を職員が持つカゴに入れて頂き、カゴに入った数を競いました。輪投げは、入所者様に渡した輪を職員の体(頭=5点、足=3点、腕=1点)に掛けて頂き、点数を競いました。

一生懸命に玉や輪を投げる姿に周りの方々の声援や笑顔を見る事ができました。僅差で青組が優勝しましたが、点数を競う以上に体を動かす喜びを感じて頂けたようです。

4階では今回は皆様と一緒に楽しめるようにと、芸術の秋にちなみDVD鑑賞会を行い運動会は中止としました。



### 《10月行事食メニュー》

- ・きのこご飯
- ・盛り合わせ
- 〔唐揚げ・さばの塩焼き〕
- 〔卵焼き・サラダ菜〕
- ・ゆず和え ・チキン信田巻き
- ・豚汁 ・水まんじゅう



## デイケア通信

～運動会～



デイケアでは10月19日(火)に運動会を行いました。

選手宣誓をして頂き全員で『エイエイオー!』と気合を入れ、赤組・青組に分かれて競技をしました。

はじめに“ストロー出しゲーム”です。普段のレクの時間にも行っていますが、ペットボトルの中に入っている20本のストローをバケツの中に入れて出して頂き、出したストローを職員がペットボトルに戻していき、ペットボトルをボタンがわりに次の方へ・・・と速さを競うゲームです。二回戦行いどちらも青組の勝利です。

二つ目の競技は“キャップタワー”です。1分間でペットボトルのキャップを、一人一人積んでいきチームごとの合計を競うゲームです。まずは赤組が三回勝利し両チームとも負けられません。

最終戦は職員対決になり、両チームとも職員の間は本気です(笑)

そして結果は・・・青組の勝利で総合得点は3対3の引き分けとなりました。利用者様より「楽しかったわ」「またやりたいね」「来年も楽しみだわ」等の声がたくさん聞かれ、とても喜んで頂きました。

来月も企画の準備をしています。お楽しみに♪



## 「DVD鑑賞会」

4階フロアでは、10月16日(土)にDVD鑑賞会を行いました。午前中は体操の後に、里見浩太郎主演の『大江戸捜査網』を鑑賞し男性陣が大変喜ばれておりました。1970年10月～1984年3月まで放送され、後の時代劇の大看板俳優となる、杉良太郎→里見浩太郎→松方弘樹が第1～3の各シリーズの主演をつとめたと教えて下さいました。

午後は『ドリフ大爆笑』を鑑賞しました。皆様「懐かしい」「みんな若いわね」と爆笑がおきておりました。コロナ対策の為、新しい生活様式に変わりつつある昨今ですが、昔も今も、名作は変わりませんね。次回もお楽しみに♪



## 12月のお知らせ

- ★12月7日(火)のデイケア・イベント食は『中華』です。
  - \*えびチャーハン
  - \*チンジャオロース
  - \*ギョーザ
  - \*チンゲン菜の中華和え
  - \*わかめスープ

- ★12月20日(月)は、お楽しみ昼食♪『冬の旬もの和定食』です。
  - \*十五穀米
  - \*タラのとろろ蒸し
  - \*炊き合わせ
  - \*漬物
  - \*みそ汁
  - \*みかん

お楽しみに♪

- ★12月行事のお知らせ  
12月に予定している「クリスマス会」は新型コロナウイルス感染症予防の為、各フロアで行います。



今日もおいしく  
いただきます



立冬が過ぎ暦の上でも冬となりました。寒くなると体が縮こまり寒気や鼻水が出たり、風邪ひいたかな?と心配になりますね。丈夫な体を作るにはやはり食事が大事になってきます。施設の食事は栄養が細かく考えられており、炭水化物、タンパク質、塩分、脂質など利用者様一人一人に合った量で提供されています。でもやはり全員が全量食べられるわけではありません。理由は「魚が嫌い」「肉が固い」「薬物は歯に挟まる」「量が多い」等々。職員は利用者様の体調を測る上で食事の摂取量は大切な事なので気にかけております。好き嫌いや入れ歯の調子など様々な要因はありますが「一口だけでも頑張りましょう」と声を掛けさせていただいています。家でも施設でも食事は誰かが手間をかけて作ってくれています。その感謝の気持ちと一緒に食べたらきっと元気が出てくるのではないかと思います。



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に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

