



# 四季の里だより



No.274 2022年2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/>

## 1月行事の報告

【1月行事の新年会は各フロアで行われました】

2階では1月8日(土)に新年会を行いました。ちょっとふざけた獅子舞と、入所者様一人一人におみくじを引いていただきました。ことしの運勢は如何だったでしょうか。



3階では1月13日(木)に新年会を開催しました。職員扮装による獅子舞を見て頂き、福笑いでは目隠しをした職員が、入所者様の掛け声で“おかめ”と“ひょっこ”の顔を完成させるゲームを行いました。締めのおみくじでは、くじの結果に一喜一憂しながらも楽しませていました。



4階では、元旦にフロアに設置した手作りの“四季里神社”に初詣を行いました。お賽銭も手作りの大きな500円玉！お賽銭箱に入れて頂き、各自思い思いにお願い事をされておりました。4階フロアは絶景の富士山が見られるので、こちらも楽しめました♪  
コロナ禍でまだまだ気が抜けませんが、今年も皆様と共に健やかな一年でありますように！



【1月行事食メニュー】



ちらし寿司  
刺身盛り合わせ  
(マグロ・サーモン・甘エビ)  
南瓜のそぼろ煮  
梅ようかん・すまし汁  
たまご豆腐

## ある日のひとコマ

私が勤務するフロアに、画家をされていた入所者様がいます。施設入所後も時々スケッチしているお姿をお見掛けしていました。ある日の昼下がり、職員をモデルに絵を描きたいとの希望があり、ほんの10分程の僅かな時間に、さらさらと似顔絵を描かれていました。普段バタバタと忙しく過ごしていますが、その時間はまるで時間が止まった様な穏やかなひと時でした。



## 3月のお知らせ

★3月はお楽しみ昼食会を行う予定です。  
ばら飯らし、チャーハン、ハンバーグ、海老フライ、天ぷらなど各フロアでお好みのものをご用意しますのでお楽しみに♪  
【日程】 3月7日(月)・・・デイケア  
3月8日(火)・・・デイケア・2F  
3月17日(木)・・・4F  
3月18日(金)・・・3F お楽しみに♪

★3月行事のお知らせ  
3月に予定している「ひな祭り」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。

## デイケア通信

### ～初詣～

1月4日(火)～1月8日(土)の5日間、大和田にある氷川神社に初詣に行きました。今年はコロナウイルス感染症予防の為、お賽銭や鈴を鳴らすなどは行わず、健康・家内安全などを祈願しました。



### ～お楽しみ会～

1月15日(土)にお楽しみ会を行いました。まずは獅子舞の登場です。感染対策の為、顔を喧んだりなどは行わず雰囲気を楽しんで頂きました。その後は『絵心コンテスト』を行いました。職員が何も見ずに書いた絵を利用者様に見て頂き、何が書いてあるかを当てて頂くゲームをしました。お題が「花」にもかかわらず答えが「バナナ」などがあって利用者様も職員もたくさん笑いました。



## 免疫力を上げる3つの方法

コロナウイルス感染症が再び流行するなか、日々うがい手洗い消毒等行っても感染してしまう・・・

ほかにも対策がないかと思い調べてみました。

《免疫力を上げる方法》

①体温を上げる

＊40℃くらいのお湯に5～10分つかる  
＊運動とタンパク質で筋肉量を増やす  
体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力が上がります。免疫機能が正常に保たれる体温は、36.5度程度と言われています。

②バランスの良い食事をする

免疫力を上げるためにこれだけを食えば良い、と言う食品はないそうです。栄養素をバランスよく摂り、冷たいもので腸内温度を下げすぎないことも大切です。

③ストレスをためない

＊質のよい睡眠 ＊適度な運動 ＊よく笑う  
免疫にとってストレスは大敵です。笑うと体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。

沢山の情報の中で自分自身で取り組めるものは簡単なものですが、免疫力を上げて、元気なココロとカラダを維持しましょう。

## 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