



# 四季の里だより



No.275 2022年3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/>

## 2月行事の報告

2月の行事「節分豆まき」は新型コロナウイルス感染症予防の為、全フロア中止となりました。  
例年であれば、職員が鬼になって各フロアをまわり、利用者様が豆に見立てたお手玉を投げて『鬼退治』をし、季節を感じて頂くはずでしたが残念です。早く以前のように皆さんで行事が行えると良いですね。



以前の鬼退治の様子

節分

### 《2月 行事食メニュー》

- 大豆ご飯
- 節分盛り合せ  
(いわし磯香フライ、鶏肉の野菜巻き)
- えびしんじょう
- 菜の花の胡麻みそ和え
- けんちん汁
- きなこ風味デザート



## 4月のお知らせ

- ★4月5日(火)はデイケア・イベント食『お花見弁当』です。
- \*桜散らし寿司
  - \* 鱈の味噌漬焼き(大葉・紅生姜)
  - \* 菜の花の錦糸和え
  - \* 鶏肉の野菜巻き
  - \* 水まんじゅう
  - \* いちご
  - \* すまし汁(花麩・みつば)

お楽しみに♪



- ★4月22日(金)はお楽しみ昼食『さくら御膳』です。
- \* 三色丼(卵・かにかま・鮭フレーク・きぬさや)
  - \* お魚とうふ揚げとふきの炊き合わせ
  - \* 春キャベツとチキンフレークの酢味噌和え
  - \* すまし汁(手まり麩・ねぎ)
  - \* さくらゼリー
  - \* スナップエンドウのバターソース

## 春といえば...

春といえば桜ですが、開花の便りが届き始めるのと同時期にスギやヒノキの花粉の飛散も始まります。片や人の心を和ませる植物、片や不快を与える植物ですが、この二つには共通点があります。桜(ソメイヨシノ)の開花予想と(スギ)花粉の飛散予測をする際、それぞれの「積算温度」が目安にされます。桜の開花予想には2つの法則①「400℃の法則」と②「600℃の法則」があります。①は2/1からの平均気温を足して400℃に達した頃、②は2/1からの日々の最高気温を足して600℃に達した頃に桜が開花すると予想されます。またスギ花粉の飛散予測では、1/1からの最高気温を足した積算気温がおおよそ400℃に達すると花粉の飛散が始まると予測されます。桜の開花のメカニズムにはもうひとつ「休眠打破」という現象があります。桜は夏に花芽を作りますが、秋までに成長するのをやめる「休眠」状態に入ります。その後落葉が終わった状態で冬の寒さにさらされると、休眠から目を覚まし開花の準備を始めます。秋冬の気温が低く、春の気温が高くなるという日本の四季があって初めて綺麗な桜が咲くのです。

新型コロナウイルス感染症の蔓延によりすっかりお花見の様相も変わってしまいましたが、今年もしっかりマスクをして、満開の桜を見に行こうと思います。

## ありがとうございました

新座市立片山小学校どんぐり学級の皆様より、手作りの眼鏡ケースを頂きました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



## オリ・パラ満喫しました

今年の冬はオリンピック、パラリンピックに熱い応援を送った方が多かったと思います。開催場所が北京ということで、LIVE中継を楽しめて選手たちのドキドキ感を近くに感じました。2月のオリンピックはダイナミックなパフォーマンスがたくさん見られ、人間の身体能力は大したものだと感心して観ていましたが、パラリンピックの方は夏の東京大会でも思いましたが、努力のすばらしさに感動しました。「失った機能を嘆くより残された機能でできることを考えましょう」と言われますが、まさにそのとおりですね。私たちも中高年になるとあちこち痛みが出てきたり老化で動かなくなったりと、「こんなはずじゃなかった」ということが多くなってきました。しかし、頑張ろうという気持ちは持ち続けて頂きたいと思います。お互いに人生を悔いなく過ごしていきましょう。

## 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



## デイケア通信



### ～ お楽しみ昼食会 ～

2月4日(金)にお楽しみ昼食会がありました。新型コロナウイルス感染症予防の為、お食事会などの外出ができないのでイベント食や行事食を楽しみにしている利用者様がたくさんいらっしゃいます。今回は節分メニューでした。恵方巻に見立てた太巻きは《噛み切れる海苔》を使用していて、喉にひっかからないように配慮されていました。いつも大人気の天ぷらも、ほとんどの方が完食されていました。豆乳みそ汁も好評で「身体が温まるわ」と喜んでいらっしゃいました。来月のイベント食も楽しみにしています!!!



### 《メニュー》

- ・太巻き ・いなり寿司
- ・天ぷら盛り合わせ(タラ、さつまいも、ピーマン)
- ・菜の花の辛子和え
- ・豆乳みそ汁(大根、油揚げ、ネギ)

