



# 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/>

## 3月行事の報告

各フロア「ひな祭り」行事を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症予防の為中止させて頂きました。大勢で集まる事が困難となり、なかなか気分転換も出来ませんが、少しでも春らしさを感じて頂けるよう、各フロア感染予防対策を取り、2階は3/8(火)、3階は3/18(金)、4階は3/17(木)に「春のお楽しみ昼食会」を行いました。いつもより少し豪華なお食事に皆様喜ばれていました。今後も感染予防を徹底し、一日でも早く楽しい行事が再開できる様に取り組んでいきます。



《3/18メニュー・3F》

散らし寿司・とんかつ&ミートボール  
かにの重ね蒸し・キャベツとちくわの青じそ和え  
すまし汁(花魁・みつ葉)・和スイーツ盛合せ

## リハビリがんばっています

本格的な春となり、寒さで縮こまっていた身体も動きやすくなりました。毎日平坦な生活の中、入所者様たちは毎日リハビリを頑張っています。日曜日と入浴日はラジオ体操、その他の日は集団体操を行っています。また各々リハビリ科にてその人に合ったリハビリを週3日行っています。車イスの生活をされている方も、トイレでは、立ち上がり→2,3歩横歩き→下衣の上げ下ろし→座る、ベッドと車イス間の移乗では立ち上がり→体の向きを変える→ゆっくり座る(ドスンと座ると腰を痛めます)という動作が必要になります。元気な人には何ということもない動作ですが、足腰の弱い方は恐怖心から手すりや柵にしがみついたり、体が強ばってぎこちない動きになってしまいます。思わぬケガにつながりやすいので自分で出来る事が多いのは大切になってきます。もちろん出来ないことはお手伝いしますので、今出来る事をできるだけ長く続けられるように、また正しい動きをすれば思いがけなく楽に動けるようになることもありますので、職員と一緒に頑張りましょう。



集団体操

リハビリ科  
立ち上がり訓練 歩行訓練

## デイケア通信

### ～お楽しみ昼食会～

3月7日(月)、3月8日(火)に、お楽しみ昼食会がありました。プリンアラモード、かに玉風、エビフライが人気で甘党の利用者様は一番最初にプリンアラモードを召し上がられていました。早くコロナウイルスが収束して、お食事会や散髪などにも行けるよう祈るばかりです。



《3/7メニュー》  
チャーハン  
かに玉風&エビチリ  
もやしとニラのナムル  
小籠包・中華スープ  
プリンアラモード

《3/8メニュー》  
ピラフ  
ハンバーグ&エビフライ  
わさびドレッシング和え  
かにの重ね蒸し  
コンソメスープ  
プリンアラモード

## 春にむけて

最近暖かい日が多くなり冬物衣類をしまおうと思っていたのですが、洋服の防虫剤は服の上下どちらに置くのが正解なのか疑問に思い調べてみました。防虫成分は空気より重いので上から下へと広がるそうです。なので、一番上に置くそうです！異なる種類を同時に使うと、化学反応をおこし衣類にシミを残す可能性もある為NGとの事。色々、コツや注意点があることを知りませんでした。これからは、正しく使って衣類をしっかりと守ろうと思いました。



## 《5月のお知らせ》

- ★5月2日(月)はデイケア・イベント食『初夏のピクニックランチ』です。  
\* サンドイッチ(ツナ・たまご) \* 桜海老クリームコロッケ  
\* ミートボール \* 彩り野菜サラダ \* コンソメスープ \* びわ缶
- ★5月26日(木)は全国味めぐり『四国地方』です。  
\* いり飯(徳島県) \* せんざんき(愛媛県) \* 八杯(香川県)  
\* わけぎのめた(高知県) \* 柚子風味デザート \* 漬物

お楽しみに♪

○いり飯：佐那河内村の嵯峨地区の郷土料理で本来はすし飯に「いりこ」を混ぜただけでしたが、次第に油揚げや竹輪、野菜などが使われるようになりました。味付は地元のスタヂ酢を使用し、すだちの香りが爽やかな混ぜご飯です。

※すだちは徳島県を代表する果実で生産量は全国第一位。  
○せんざんき：鶏のから揚げ。鶏料理が盛んな東予地方(今治あたり)で、鶏を丸ごと干すように斬ることから「干斬切」と呼ぶようになりました。

○八杯：こんにやくを里芋や人参、椎茸とともに出汁で煮た郷土料理。由来はあっさりとした味があまりに美味しいので八杯おかわりした人がいたから、またこんにやくを「八杯切り」にするから、調味料の出汁・醤油・酒を合計で八杯加えるから、と諸説あります。

## 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