



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/>

4月行事の報告

4月に予定していた「お花見ドライブ」の外出行事は、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が、その代わり4/16(土)に2階、4/12(火)に3階と4階はおやつ時間に甘酒と水まんじゅう・梅羊羹が振る舞われました。

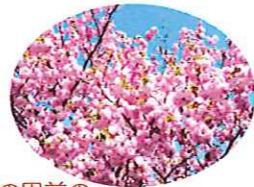
2階では同日16日、「水戸黄門」の鑑賞会を行いました。黄門様役は東野英次郎、助さん役は里見浩太郎、格さん役は横内正で昭和47年頃のお話でした。いつの時代も変わらずに悪者を成敗し一件落着してよかったね〜と清々しい気持ちになりました。

4階では同日12日、「春のぬり絵」を行って頂き、黄緑やピンクを沢山使ったとても春らしく綺麗に塗られておりました。

以前なら近隣の桜を見に外出出来ましたが、それも叶わなくなり、できない事よりできる事を探す日々の中、少しでも楽しい事を増やして行こうと案を出し合っています。



四季の里前の
北野中央公園 (4/11)



「水戸黄門」鑑賞会



春のぬり絵

●6月行事のお知らせ
6月に予定している「球技大会」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。



春バテに注意

暖かくなったというのに、何となくだるく感じる日が多くなりました。新緑の綺麗なこの季節に感じる不調は何なのかと思いついてみると、夏バテならぬ「春バテ」と言われる症状だそうです。主な症状として、倦怠感、頭痛、肩こり、日中の眠気、イライラ、焦燥感、気分の落ち込み等心身共に不調が現れます。原因としては、気候の変動、新年度による生活環境の変化、気圧の変化、花粉症によるストレスと多岐にわたります。春の寒暖差と環境変化によるストレスは自律神経を乱れさせ、心と体に不調をきたします。では、自律神経の乱れを防ぐ為に重要な事とは？体を冷やさない事です。体を温めて血流をアップする事が重要で、朝起きて陽の光を取り入れ、朝食をきちんと食べれば体温も上がり、体内時計が正常になります。また適度な運動で汗をかくと、これからの夏の暑さに体を慣れさせる訓練にもなります。その他熱すぎない温度(38℃~40℃)で入浴すると良質の睡眠を促すため良いようです。疲労感や倦怠感があると、休日は休まず休養にあててしまいたくなりますが、できるだけ規則正しい生活、体を動かすように頑張りましょう。

お出かけの際は紫外線対策と水分補給を忘れずに。

陽だまり

デイケアには中庭があり、この時期花壇にはチューリップ・ハーブなどたくさんの花が咲いています。季節により紫陽花・バラ・きんもくせい・蘭とさまざまな花が咲きます。朝日が降りそそぎ午前中は小鳥のさえずりが聞こえ、とてもゆったりとした気持ちになれるのでデイケアのオアシスになっています。



チューリップ



ミント



アスパラ

6月のお知らせ

- ★6月1日(水)はデイケア・イベント食『冷やし中華はじめました』
 - *冷やし中華(錦糸卵・ハム・胡瓜・ワカメ・紅生姜)
 - *春巻き *いんげんとチキンフレークの胡麻和え
 - *中華スープ *さくらんぼゼリー



お楽しみに♪

- ★6月21日(火)は世界の国民食『スペイン』です。
 - *スペイン風あさりご飯(アロス・コン・アルメハス)
 - *スペイン風オムレツ(トルティージャ)
 - *冷製トマトスープ(ガスパチョ) *肉団子(アルボンディガス)
 - *バナナのベーコン巻(タパス)



ひとつの枠でとらえるには困難なほど多彩な『スペイン料理』。地方ごとに特色は違っても、料理の基本はたっぷりのオリーブ油とにんにくを使うこと。シンプルな味付けで素材の味を生かしながら、料理としてのおいしさを引き出すのがスペイン料理の真骨頂。ガスパチョは夏に不足しがちなビタミン、ミネラルを効率よく取り入れられることから、「飲むサラダ」とも言われています。タパスとはお酒と共に供される小皿料理を総称したものです。

デイケア通信

～お楽しみ会～

4月22日(金)にお楽しみ会を開催しました。午後の時間に兜とあやめの壁掛けを製作して頂き、皆さん思い思いに台紙に張り付けていただきました。それぞれ位置も違い色々な壁掛けが出来上がりました。完成したものを同じテーブルの人と見せ合ったりして話に花が咲きました。デイケアでは製作はとても人気の活動になっています。

おやつは水まんじゅうと梅ようかん、そして甘酒を召し上がって頂き楽しいひとときを過ごされていました。



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。

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

