



四季の里だより



No.239 平成31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

http://www.shikisato.jp/

2月行事の報告 節分豆まき

2月9日(土)、外は小雪の舞う寒い日に、毎年恒例の『節分・豆まき』で鬼退治が行われました。鬼2人が登場、とても悪そうな鬼たちは、まわりを威嚇しながら歩いています。そこへご利用者様が一齐に豆(豆に見立てたお手玉)を投げつけ、鬼退治!! 豆をたくさん浴びた鬼は徐々に弱り、ひざまづいてしまいました。鬼退治成功です!



今年の鬼たち



鬼は外っ!



参った〜



《行事食》

大豆ご飯
節分盛(いわしの磯香フライ、鶏肉の野菜巻)
菜の花の胡麻みそ和え・かこの重ね蒸し
けんちん汁・きな粉風味デザート

＜豆まきの豆知識＞



節分に豆まき・鬼退治が行われる理由
古来より季節の分かれ目には邪気(厄、災難など)が入りやすいと考えられており、邪気を祓うために鬼のお面をかぶった人を弓矢で追い払う儀式が行われていました。また、日本では穀物には邪気を祓う霊力があると考えられており、各節分に豆打ちと呼ばれる儀式が行われていました。鬼の目=魔の目(魔目=まめ)に豆をぶつけて魔を滅する(魔滅=まめ)という語呂合わせも重なり、鬼に豆をぶつけることで邪気を祓い、無病息災を願うという意味が込められています。

みなさまの無病息災、健やかな生活を私たちスタッフは願っております。



デイケア通信

『節分イベント』

四季の里の2月行事「節分・豆まき」に合わせて、デイケアでは『節分イベント』を行いました。まずは職員による紙芝居「まめっこぼりぼり」を発表しました。次は、赤チーム青チームに分かれた職員とご利用者様との協力ゲーム「お手玉キャッチ」。ご利用者様が投げたお手玉を、半分に切ったペットボトルで職員がキャッチします。このゲームは二人のコンビネーションが大切です。後日職員は筋肉痛になりました。(泣)そしてメインイベント!! 赤鬼青鬼がやって来た〜! 突然現れた鬼たちに「鬼は外〜」とお手玉をぶつけて鬼退治をしました。最後は、職員によるチーム対抗枝豆早食い競争です。枝豆が盛られたお皿を持って職員が各テーブルを回り、とにかく早く枝豆を食べ終わったチームの勝利です。総合点で結果、青チームの負け...。罰ゲームは負けたチームの職員に、ご利用者様が墨汁と筆で思いっきりいたずら書きをしました。そして最後は鬼と記念撮影。皆さん日頃のうっぴんばらしが出来るととても楽しく満足していただきました。めでたしめでたし。



顔にいたずら書き!



浅草グルメ・洋食『ぱいち』

浅草に行く際には1度は訪れてみたいお店の1つ。洋食『ぱいち』へ。開店時間に合わせて店を見つけるはずが、なかなか見つからず、着いた時には5~6名並んでいました。この人数ならすぐ店に入れるだろう・というの甘い考えでした。寒空の下1時間ちょっと並び、寒さも限界でやっと入店。この店のイチオシはビーフシチュー・タンシチューとの事でその2つと、やはり洋食屋に来たらこれは欠かせない海老フライを注文しました。冷えきった体にキッチンからの温かい湯気。(カウンター席だったので)そこで少し暖がとれ、いざ注文のシチューが到着。鉄鍋に入ったシチューは凍えた体に染みわたる美味しさと温かさ。どちらともお肉はトロトロです。

続いて海老フライ。約20cmはある大ぶりの海老!! 頭から尻尾までプリプリ!! 洋食屋の海老フライは裏切りません。旨い、旨すぎる!(個人の趣向が過分に入っておりますが...) お腹も気持ちも満たされました。



ビーフシチュー・タンシチュー 各2100円



海老フライ 1800円

春です!

遠くの山々が霞んで見えるようになり春を実感できるようになりました。今年の冬はインフルエンザの流行で家に閉じこもる日が続きました。そのせいか、いつになく肩こりが酷くなったような気がします。そんな時、四季の里で毎日行なっている体操が、実は優れものだということに最近気が付いたのでした。やってみれば簡単なことばかりで、肩回しや肩の上げ下げ、万歳のように両手を挙げるなどいつでも誰にでも出来るもの。足の筋力アップも椅子に座って出来ます。それに号令をかけながらやると腹筋も使い、20分くらいで身体が温まり、肩や首周りが楽になります。テレビでもラジオ体操を放送していますよね。ゆっくり丁寧によれば姿勢が良くなってちょっと元気になったかな、と思えます。そしてこれから春です! 花真っ盛り。外の空気を吸いに、まずは近場からお出かけしてみたいかがでしょうか。



お知らせ

入所者様 ご家族様へ

4月1日より、各フロアの入浴とケアカンファレンスの曜日が変更となります。

2F

入浴 火曜日
金曜日
カンファレンス 月曜日

3F

入浴 水曜日
土曜日
カンファレンス 火曜日

4F

入浴 月曜日
木曜日
カンファレンス 金曜日

詳しくはフロア職員にお尋ねください。よろしくお願い致します。

4月行事のお知らせ

4月は各フロアでお花見ドライブやお散歩へ出掛けます。日程・行き先などは各フロアで異なるため職員までお尋ねください。きれいに咲き誇る桜を見られますように。

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

