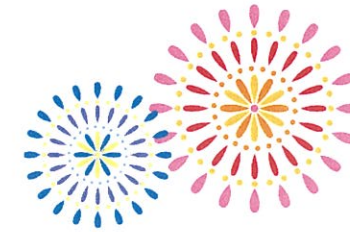




四季の里だより



No.244 2019年8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/>

7月行事の報告

長い間雨が降り、なかなか梅雨が明けずすっきりしない天気が続いた7月13日(土)に「七夕会」を行いました。ハワイアンバンドの「アパパネ」と、フラダンサーのみなさんが南国の空気を届けに来てくださいました。四季の里に一足早い夏が来ました。「パリエル」や「ヘウイ」等のハワイアンソングではじまり、心地良い音色と優雅なダンスで魅了されました。音楽に合わせてリズムをとったり、中にはオリジナルの創作ダンスを踊る利用者様もいました。また「有楽町で会いましょう」や「お嫁においで」「たなばた」等の曲をみんなまで歌い、懐かしい気持ちになりました。みなさんは七夕に願いごとをしましたか？願いが叶いますように。



「アパパネ」のみなさん



《行事食》

七夕そうめん・鶏肉の野菜巻き
冬瓜のかにあんかけ
チンゲン菜の柚子風味和え
抹茶ようかん

鎌倉花火大会

毎年7月に開催され、由比ヶ浜海岸、材木座海岸の砂浜等は約15万人の人出でいっぱいです。すぐく込み合いますが、いつも有料観覧席(1席6,000円)でのんびりと花火を見えています。去年の話をするとちょっと残念な結果で、なんと霧と煙で半分以上見えませんでした。特に高く上がる尺玉や連続花火は殆ど見えず、音と同時に空全体がぼんやり光り、どんな花火か頭の中で想像するしかなく、がっかりして帰ってきたのを思い出します。今年も天候が思わしくなく心配していましたが、無事に開催されました。今年は『鎌倉市制80周年』をお祝いするオープニング花火で幕開けし、「水中花火」、「サポーターズ花火」等の順番で打ち上げられ、約2500発すべてを見る事が出来て感激しました。水中花火は、沖合を走る花火船から海に投げ入れる花火で、色とりどりの光が鎌倉の海に鮮やかに花開くのが特徴でとてもきれいです。サポーターズ花火は、サポーターの皆さんが花火玉を(10号玉100,000円、7号玉60,000円)購入し、メッセージを読み上げながら花火を打ち上げます。SMAP解散の時は、ファンの有志がお金を集めて、今までの感謝をこめて尺玉を打ち上げた事もありました。実はわたくしも、尺玉を購入し、「いつもありがとう」とメッセージを妻にプレゼントしようと思いましたが、値段が高かったので断念しました。来年も綺麗な花火を見に行こうと思います。

有料観覧席



鎌倉花火大会の特徴
水中花火



5号玉、7号玉、10号玉花火



9月のお知らせ

★9月14日(土)午後2時より、2階フロアにて「敬老会」を行います。お楽しみに♪

★9月は昼食にバイキングを行う予定です。ちらし寿司・天ぷらをご提供します。その他のメニューは各フロアでお好みのものをそれぞれご用意しますのでお楽しみに♪

〈バイキング日程〉

2F 9/30(月)
3F 9/26(木)
4F 9/27(金)
デイ 9/18(水)・9/19(木)

デイケア通信

『お食事会』

今回は恒例のお食事会の様子を紹介させていただきます。利用者様から希望の多いお食事会ですが、今回は6人~7人のグループで志木市幸町の『かつ敏』に行ってきました。「きれいなお店ね~」「全部食べられるかしら」「外食なんて、久しぶりだわ」「みんなと食べると美味しいわ!」「もうお腹がいっぱい!夕飯いらないわ~」と、みなさん楽しそうでした。こちらの『かつ敏』はキャベツ・ご飯・みそ汁がおかわり自由になっているのですが、お腹いっぱいでおかわりする人はごわずかでした。みなさんの顔より大きいどんぶりに入ったかつ丼に圧倒されつつ、無言で黙々と召し上がっている方や、楽しく話されながら召し上がっている方、楽しいひとときはあっという間に過ぎました。次回のお食事会はどこがいいですかね~!



ヒシかつ・ローズかつランチ



かつ丼



夏休みのおもいで

夏休みの終わりごろになると、「宿題が終わっていない」なんてことをよく耳にします。なかでも、自由研究や自由課題なんて困ったものです。今ではインターネットで検索すれば、ヒントが簡単に見つかり、しかもホームページをコピーすれば宿題終了なんてことも可能。学校側もお見通しで、色々な禁止事項があるみたいですね。知り合いの子で夏休み40日間、違ったインスタントラーメンを食べて、味の違いなどを事細かく研究した人がいました(1日1食ですよ)。私なんかその遠い昔、アイスの棒を庭に置いていて蟻が何匹来るかを理科の宿題としてやりましたが、「こんなの理科じゃない!!」と怒られた記憶が甦ってきました。

熱中症予防に すいか

熱中症予防には、水分・ミネラルの補給が大切です。すいかは全体の90%以上が水分で、さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれています。これに少量の塩をかけて食べることで汗とともに流れ出たナトリウムを補うことができ、さらに熱中症予防の効果が高まります。しかし、食べ過ぎると体を冷やしてしまうこともある為、1日200g程度にしておきましょう。

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