



# 四季の里だより



No.245 2019年9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/

## 祭 8月行事の報告



ワッショイ!  
ワッショイ!

今年は例年より梅雨明けが遅く、8月に入り35℃を超える猛暑日が続いておりました。四季の里では8月10日(土)に2階フロアにて「納涼会」が行われました。

ご利用者様は各フロア別で色違いの法被を着て、男性職員が手作りの御神輿を担ぎ「ワッショイ、ワッショイ」と登場し、夏祭りが始まりました。

毎年恒例の『柳太鼓』の皆さんが太鼓の演奏をして下さり、太鼓の音が鳴り始めるとすぐに夏祭り気分になり、ご利用者様も手拍子をされていました。叩き手の中には子供たちも居て可愛かったです。阿波踊りの音色が始まると職員が踊りだし、それにつられて他の職員とご利用者様も輪を作り一緒に踊りました。次は盆踊りです。浴衣の職員だけでなく、ご利用者様も大勢一緒に「東京音頭」、「炭坑節」を踊って楽しみました。

最後は柳太鼓の皆さんが「太鼓を叩いてみたい人居ますか?」と募られると、例年になく大勢のご利用者様が希望され、太鼓を叩き、会場内大いに盛り上がりました。

とても楽しかったです。来年も楽しみです。



「柳太鼓」のみなさん



行事食  
枝豆ごはん  
天ぷら盛り合わせ  
えび・かぼちゃ・ナス・  
ピーマン・野菜かき揚げ  
わかめと胡瓜の梅酢和え  
みそ汁(花魁・そうめん)  
桃ようかん

★ 10月12日(土)午後2時より、2階フロアにて『四季の里大運動会』を行います。

各フロアの利用者様、職員ともに優勝を目指して頑張っています。是非、応援に来てください。



## 🍎 デイケア通信 🍎

### 選択活動『肩たたき棒』

今までも何回か選択活動を紹介させて頂いていますが、その中でも制作活動は自分たちで作ったものを持ち帰ったり、デイのフロアに飾ったりと楽しみはさまざまです。今回は午後の体操時に肩をたたいたり、身体を伸ばしたりする際に使用している『肩たたき棒』を作りました。以前から肩たたき棒は「商品化したら売れるわ」「家でも作ってみたい」などの感想を耳にしていました。なぜ肩たたき棒が絶賛されているかの理由のひとつに、制作するのに新聞の広告を利用しているからです。細く丸めた物を何本も作り15本~20本の束にするだけで肩たたき棒ができるのです。丸め方によって軽かったり、重かったり色々です。制作するのは簡単に見えますが、指の力が必要で細く丸めていくのが容易ではありません。リハビリだと思って制作されている方もいらっしゃいます。みなさんも作ってみてください!



広告を細く丸めて

15~20本を束にすれば出来上がり

伸ばすとき  
気持ちはいいですよ

肩たたき棒を手の平でコロコロ転がすと刺激になります

## 東京オリンピック

スポーツ観戦なんてテレビの方がよく見えていいと普段から思っている私は家族からブーイングの嵐。何の話かと言うと『2020年東京オリンピック』観戦チケットの話。「せっかく東京でオリンピックをやるのに」とか、「子供の誕生日プレゼントに(開会式の日が誕生日)」など色々言われ渋々インターネットで申し込みをしました。

第一次抽選の締切間際に申し込み。案の定インターネット上で混雑して一向に申し込みができません。「やったぜ、申し込みしなくても大丈夫だ。」なんて思っていたら、申し込み期間が24時間延長されました。仕方がないので翌日早朝4時に起きて申し込みです。昨日よりスムーズに申し込みができ、比較的に収容人数の多い競技場(開会式・閉会式・陸上・サッカー)を申し込みしましたが結果は落選。当初は観戦には消極的だった私に火をつけた「落選」の二文字。

暫くして、落選した人の追加抽選の発表がありました。火のついた私は第一次追加抽選に申し込み。「えっ」人気の競技はほとんど空など無く、男子サッカーなんて北海道の競技場です。東京オリンピックなのに北海道? 気軽にオリンピック観戦と思っていましたが北海道だとちょっとした旅行です。無理だ...となり、結局は雰囲気を楽しむためにオリンピックスタジアムで行われる陸上の予選に応募しました。結果発表の9月11日は愛妻の誕生日。はたして誕生日プレゼントになるか、それとも違うプレゼントがいいと言われるかどうか。



## 「食欲の秋」の由来

まもなく秋分の日を迎え、食欲の秋が間近になってきました。そもそも、どうして「食欲の秋」という言葉が生まれたのでしょうか? 食欲の秋のその由来はたくさんあるそうです。そのひとつを紹介します。秋になり気温が低くなると、体は体温や代謝を保つためにたくさんのエネルギーを使います。そのエネルギー源になるのが食べ物ということです。エネルギーを使うと、使った分だけ補充する必要があります。そのため食欲が増すというわけです。あとは単純に、おいしいものが多い季節というのがあります。食欲の秋だけではなく、〇〇の秋を探してみるのもいいかもしれません。

## 10月のお知らせ

10月3日(木)はデイケア・イベント食♪メニューは...  
ひじき御飯・焼鮭のきのこあんかけ  
ほうれん草のピーナツ和え・卵焼き  
華茶巾・みそ汁(里芋・油あげ)・柿  
☆お弁当箱に入れて提供します。

10月30日(水)の昼食は、世界の国民食『ロシア』です!  
メニューは...  
ビーフストロガノフ  
オリヴィエ・サラダ キウイムース  
キャベツとベーコンのスープ  
☆デイケアは南瓜のパンを主食にします。

お楽しみに♪

## 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