



四季の里だより



No.254 2020年6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/>

5月行事の報告

新型コロナウイルスの影響により、5月の「新緑会」は残念ながら中止となりました。新型コロナウイルスが早く収束し、また皆さんと笑顔で集まれる日が来ることを願っています。



行事は中止となりましたが行事食は楽しみました。

《行事食メニュー》

菜めし・豚汁
天ぷら盛り合わせ
(海老・かき揚げ・なす・ヒーマン)
キャベツの菜種和え・もすく

4階フロアでは、段ボールでこいのぼりを制作しました。皆さん集中して作業しておられ、完成した時には笑顔もこぼれました。とても有意義な時間を過ごす事が出来ました。



7月のお知らせ

- ★7月1日(水)のデイケア・イベント食は『夏バテ防止メニュー』です。
*あなご散らし *なすとみょうがの青じそ和え
*はんぺんチーズ *すまし汁(おつゆ麩・わかめ)
*すいか
- ! あなごはビタミンB1が豊富で、糖質代謝を助ける働きがあり、不足すると疲労・倦怠感を招きます。
! 大葉やみょうがなどの香味野菜で食欲増進!
! すいかは水分・ミネラル・ビタミンが多く、熱中症予防に最適です。
- ★7月28日(火)は、お楽しみ昼食会♪
メニューは *夏のスタミナねばねば丼
(オクラ・とろろ・かにかまちらし・しらす・モロヘイヤ・たくあん・刻み海苔)
*牛肉の野菜巻 *みそ汁(豆腐・わかめ)
*マンゴームース *南瓜の煮物
- ! オクラととろろのねばねば成分には、消化吸収を助ける効果があります。
! モロヘイヤは夏が旬の緑黄色野菜です。ビタミン・ミネラルが多く含まれています。



地元にある隠れた名店③

朝霞市朝志ヶ丘に昔からあるパン屋さんです。外観も内装も昭和チックなレトロで、昔ならこの商店街にも1軒はありましたね。食パン、コッペパン、調理パンを扱っています。調理パンは具がたくさんで、パンはしっとりとした生地。どこかなつかしさを覚えます。「子供の頃にこんなパンを食べたなあ」と思う人がいるかもしれませんね。種類は、小倉パン115円・生クリームパン115円・3食パン115円・焼きそばパン150円・ウインナーパン170円など、全てがリーズナブルな値段でお財布にも優しいです。ある日のお昼に行き、焼きそばパン、たまごパン、ハムカツパン、ウインナーパンの4個を買って食べました。素朴な味わいで実に美味しいです。今回の取材を申し込みに行き、快く引き受けて頂いた時の優しい笑顔が印象的でした。きっとパン作りにも表れているような気がします。皆さんも、ぜひ行ってみてください。

伊藤ベーカリー
朝霞市朝志ヶ丘2-3-22



焼きそばパン 150円

調理パンはラップに包んであります



ハムカツパン 150円



ウインナーパン 170円



外出自粛中

コロナウイルスの影響で外出が自粛。家から出ることが出来ない日々がとても辛いと感じ、やる事といったら家の大掃除などです。それでも長い自粛期間なので他にやる事が無くなり、パソコンやスマートフォンを一日中見て過ごす日々が続いています。パソコンやスマートフォンがあつて良かったとも思い、もしこれらがなかったら何をしていたのかと。そんなことを思いながら、いつからスマートフォンが普及したのかと調べてみました。総務省のデータによると2011年辺りから増え始めて、2014年から2015年にはガラケーを逆転したそうです。そんな2014年には東京を中心に感染が拡大したデング熱騒動があり、2015年にはマイナンバー制度がスタート。何故か今年のキーワードである「感染」と「マイナンバー」が…。さて、コロナウイルスの新規感染者は徐々に減ってきておりますが油断はできません。安心して外出出来るのは、特効薬やワクチンなどが出来る頃なのでしょう。ちなみに、2014年と2015年には日本中に感動を与えてくれたことがありました。2014年にはソチ冬季五輪で羽生結弦選手が金メダルを、2015年にはラグビーW杯イングランド大会で日本代表が強豪南アフリカに勝利しました。皆さん覚えてますか？

○七夕会についてのお知らせ

7月11日(土)に予定していた「七夕会」は、新型コロナウイルス感染症対策のため、2階フロアでの合同開催はありませんが各フロアでできることを検討中です。



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。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



埼玉県の緊急事態宣言は解除となりましたが、引き続き面会制限は継続させていただいております。そこで四季の里でもLINEビデオ通話をご利用いただけることとなりましたのでご活用ください。詳しくはホームページまたは施設までお問い合わせください。

デイケア通信

～新型コロナウイルスに気を付けましょう～

新型コロナウイルス感染予防対策で午後の集団体操・レクの内容を変更して行っています。13時よりフロアの電気を消しカーテンを閉め、心地よい音楽を聴きながら約15分間瞑想を行っています。(瞑想は身体を休め、免疫効果を上げると言われています。)集団体操は3密(密集・密接・密閉)を意識し通常より隣の方との間隔を空けて行っています。マスクをしたままだと息苦しさを感ずるのでマスクを少し下にならず鼻だけ出し、時々深呼吸をします。レクの内容も大幅に変更しなければならぬ状況でボールやお手玉等を使用するゲームは行えず、利用者様が楽しみにしているボランティアの方による催し物も中止となりとても残念です。テーブル席でビンゴゲーム・似顔絵書き・O×クイズ・なぞなぞ・言葉遊び等を行っており、その中でもイントロクイズやジェスチャーゲームはとても盛り上がりがあります。また、選択活動の壁面製作も製作過程で対面や密接となる為、今月の壁面のあじさい作りはデイケアの職員で作りました。鮮やかなあじさいとかえるとカタツムリの可愛い壁面が出来、利用者様も出来上がった作品を見て心を和ませて頂いているようです。早く新型コロナウイルスが収束し通常のデイケアの活動が出来ることを願っています。

