



四季の里だより

No.255 2020年7月号

介護老人保健施設『四季の里』

新座市北野2-14-8

TEL048(482)8008

<https://www.shikinosato.jp/>

6月行事の報告



新型コロナウイルス感染症予防対策の為、6月の『球技大会』は中止にさせて頂きました。昨年の運動会は台風の影響で中止となり、続けて各フロアの対抗戦が出来なくてとても残念ですが、今後の運動会や球技大会が開催され盛り上がることを期待しております。

四季の里の球技大会は風船バレーですが、来年に延期されたオリンピックで行われる球技競技をご存知でしょうか？

バドミントン・野球・ソフトボール・サッカー・ゴルフ・バスケットボール(3×3含む)・ハンドボール・ホッケー・ラグビー・卓球・テニス・バレーボール・ビーチバレーですが、皆様はどの競技に興味がありますか？

みんなで応援して盛り上がりましょう。



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》

おにぎり(うめしそ・ごましお)
炊き合わせ
(えび茶巾・木の葉かぼちゃ
・シイタケ・きぬさや)
チキン南蛮(ホトサラダ添え)
桜大根・豚汁・きな粉プリン

8月のお知らせ

- ★8月6日(木)のデイケア・イベント食は『夏祭りメニュー』です。
 - ・焼きそば ・ミニアメリカンドック
 - ・つくね串 ・胡瓜の塩昆布和え
 - ・夏野菜のスープ(オクラ・冬瓜・コーン)
 - ・チョコバナナ



お楽しみに♪

- ★8月20日(木)は世界の国民食『台湾』！台湾の定番おかずを提供します。
 - ・ルーローファン(魯肉飯)
 - ・焼きビーフン
 - ・豆苗とツナのサラダ
 - ・わかめスープ
 - ・小籠包

甘辛く煮込んだ豚肉を煮汁とともにご飯にのせていただきます。



- 納涼会についてのお知らせ
8月8日(土)に予定していた「納涼会」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。



マスク熱中症に注意

新型コロナウイルス感染症の流行により、日常的にマスクを使用する機会が増えてきています。対策として、マスク着用や外出の自粛は効果的ですが、これらは熱中症のリスクを高める要因になるとも言われています。そのため、今年は例年以上に熱中症に注意が必要です。いくつかの予防のポイントを紹介します。



- 暑さを避け、暑い日、暑い時間帯は外には出ず、エアコン等で温度調節する。熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効ですが、新型コロナウイルス対策のためには冷房時でも換気が必要です。
- 適宜、マスクをはずすようにする。屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合はマスクをはずしましょう。
- 例年以上に、こまめに水分補給をする。のどが潤いていなくてもこまめに水分補給を。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- 体温測定、健康チェックをして日頃から体調管理をする。体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養するようにしましょう。
- 適度に運動し、暑さに備えた体づくりをする。無理のない範囲で散歩や室内で軽い運動を。



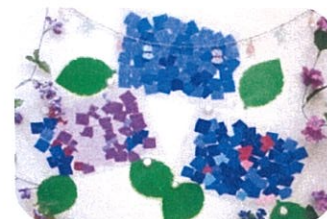
新型コロナウイルスが終息し、例年通りの夏が過ごせるようになる事を、心より願っています。

梅雨入り前に作りました

関東甲信地方が6月11日に梅雨入りし、翌日の12日には沖縄地方が梅雨明けしました。沖縄地方の梅雨明けは平年より10日間ぐらいい早いそうです。関東甲信地方の梅雨明けは平年では7月21日頃とのことです。

梅雨入りする数日前の晴れた日に、四季の里3階では創作活動の時間に「梅雨」をテーマにした作品を作りました。最初は、貼り絵でアジサイを作るとの説明に「私には無理」「やったことないわよ」などの声が聞かれましたが、

作業がはじまるとおやつ時間も忘れて作成していました。出来上がった作品を見ながらみなさん「やればできる！」と自信を持ったようです。



zoom
はじめました。

緊急事態宣言は解除となり、県またぎの移動も可能となっております。しかしながら、当施設では安易な面会制限解除によるクラスター発生ならぬよう、面会制限を継続させていただいております。このたび1F事務所のパソコンにてZoomによるオンライン面会もスタートします。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

～手作りマスク～

新型コロナウイルス感染症対策の為、マスクをつける習慣が身につけてきています。一時期マスクが品薄となり手作りマスクがはやり始め、デイケアでも利用者様ご本人やご家族・知人が手作りされたマスクや、縫わずに簡易的に出来るマスクをされています。またマスク作りを趣味として何枚も作っている職員もいます。これからの季節マスクをつけると熱中症の心配もされます。涼しいマスク等市販されていますが、色々工夫をして熱中症にならないよう十分気を付けましょう。



フルーツマスク



立体マスク



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

