



# 四季の里だより



No.306 2024年10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/



## 9月行事の報告



2階では9月19日(木)に白寿1名・卒寿2名・米寿1名の方に記念の写真入りカードを贈呈して一言頂きました。「長生きして良かった」「皆様のおかげで楽しく生活出来ています」などのありがたい感想を頂きました。



4階では9月14日(土)に今年の祝いの年の90歳の卒寿1名と、88歳の米寿2名の方に職員から祝いのメダルとミニアルバムの写真集をプレゼントすると、皆さんから大きな拍手。嬉しそうな表情をされていました。祝いの後は渥美清の映画を大きなスクリーンで鑑賞され、当時を思い出しながら楽しめました。



9月は各階で『敬老会』を行いました。



3階では9月18日(水)に長寿の祝いの節目の由来をお話させて頂きました。3階には104歳の方がいらっしゃいます！その方を筆頭に、白寿1名・卒寿3名・米寿2名の皆様にお祝いのカードをお渡ししました。心のこもったお祝いカードに皆さん笑顔で大変喜んでおられました。



### 《9月 行事食メニュー》



- ・赤飯
- ・天ぷらの盛り合わせ  
～海老・きす・舞茸  
さつま芋・かき揚げ～
- ・柿とほうれん草の白和え
- ・けんちん汁 ・ぶどう

## ハロウィンとは



毎年秋口になると、日本でも盛り上がりを見せているイベントに「ハロウィン」があります。そもそもハロウィンとは？起源は2000年以上前までさかのぼります。

10月31日(日本でいうお盆のような日)に死後の世界との扉が開きご先祖様の霊が家族へ会いに現世へ戻って来る日と考えられていました。しかし、ご先祖様だけでなく悪霊や悪さをする精霊なども一緒に現世に来てしまい、子どもを襲ったり人の魂を取ったりするとも言われていました。そこで人々は、仮面を被ったり化粧したり魔よけの焚火をしたりして悪さをする悪霊や精霊を驚かせて追い払っていたとされています。この風習がもとになりハロウィンの日に仮装する文化が生まれました。日本には1990年代半ばに徐々に浸透、2010年代に仮装やコスプレが流行してきています。本来の仮装の目的は悪霊の仲間だと思わせ、災いより身を守る為という説があります。日本ではハロウィンと言えば仮装を楽しむイベントのイメージです。魔女、悪魔、モンスターといった定番より、キャラクターなどのコスプレをして楽しんでいる方が多いのが特徴です。

またハロウィンと言えば、カボチャをくりぬいた「ジャックオーランタン」の飾りが有名です。恐ろしい顔や滑稽な顔で悪い霊を怖がらせて追い払うといわれており、家の玄関前などに飾ります。元を辿ると日本でいう大晦日や収穫祭やお盆を組み合わせたようなイベントであることが分かります。コスプレや飾りつけなどで雰囲気高めたり、お菓子を食べたりするのも楽しみ方の一つです。そんなハロウィンを楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 《11月のお知らせ》

- ★11月6日(水)はデイケア・イベント食【秋の行楽！おいなりさん弁当】です。  
\*いなり寿司2種 ～ひじきいなり・しらすいなり～  
\*鶏の唐揚げ \*海老フリッター \*ふくさ焼き  
\*さつま芋の甘煮 \*ほうれん草のごま和え \*豚汁 \*水まんじゅう

- ★11月21日(木)は世界の国民食【カナダ】です。  
\*サーモンクリームパスタ \*サーモンマリネ  
\*さつま芋のメープルシロップ煮 \*カナディアンスープ



お楽しみに♪

❖雄大な自然に囲まれている、世界で二番目に広い国土をもつカナダ。イギリス、フランスによる植民地支配の後、多くの移民を受け入れた歴史もあり、多様な地域性、民族性により特色ある食文化が根付いています。また、メープル(砂糖カエデ)の樹液を煮詰めて作る「メープルシロップ」は特産品として知られ、カナダ国旗に描かれるなど国のシンボルにもなっています。

❖メープルシロップは体にいい！？日本人に不足しがちなカルシウムやマグネシウム、亜鉛、カリウムといったミネラルをバランスよく含んでいる、まさに“栄養の百貨店”です。抗酸化物質として有名なポリフェノールが63種も含まれていることも確認されています。しかしながら、主成分は糖質であり、過剰摂取は肥満や虫歯などのリスクを高める可能性があるため、食べ過ぎないよう気を付けてくださいね！

## 神無月

10月は日本の旧暦における言葉で古来から“神無月”という名で呼ばれています。一説によりますと、この時期になると全国の神々が出雲(大社)に集まる為、出雲以外の国々には神が不在になることから“神無月(神が無い月)”と呼ばれているそうです。因みに逆に山形県では“神在月(神ありつき)”と呼ばれる事もあるそうです。



## 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。

- \* 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



## デイケア通信 ～ 選択活動～

さまざまなレクリエーション活動を通して楽しいひとときを過ごすことで、心や身体・生活を活性化させるきっかけになればと、デイケアでは午後にレクリエーションの時間を設けています。月2・3回、選択活動として、3つの活動の中から利用者様にしたいことを選んでいただいています。9月19日(木)、9月24日(火)の選択活動は、デイケアの壁面を飾る“来月の運動会の貼り絵”“ペン習字”とリハビリ職員が準備した“ブローチ作り”でしたが、各々ご自分で選ばれた活動に真剣な顔で取り組まれました。貼り絵は可愛い作品ができあがり、ペン習字では万葉集など好きな歌を書かれていました。ブローチは新聞紙で作ったと思えないくらいしっかりした張りがあり、とっても素敵なものでした！完成したブローチをすぐに上着に着けて帰られた方もいらっしゃいました。これからも楽しんでいただけるレクリエーションを提供していきたいと思っております。

