



四季の里だより

No.303 2024年7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/>



6月行事の報告



6月は各階で『球技大会(風船バレー)』を行いました。

2階では6月13日(木)に2チームに分かれて行いました。大きな風船を見て「こんなに大きな風船があるんだ！是非触ってみたい！」との声が多数聞かれました。試合が開始すると、空中の風船に腕を上げ「私が一番、点を取るわ！」と意気込み、点を取られた際には「次があるわ、まだ始まったばかりだもの」とアスリートさながらに闘争心を燃やし楽しませていました。試合を通して利用者様同士の輪が広がり、会話をする機会が増え、その後の日常生活の活性化に繋がったように感じました。

3階では6月25日(火)に行いました。赤組、青組に分かれ大きな風船を相手チームの陣地に打ち込みます！自分達のチームカラーを手首に付け士気を高めました。風船バレーは楽しく身体を動かしながら動体視力や空間認識の強化にも繋がるそうです。白熱した試合、皆さんとても良い笑顔で楽しんでおられました。また、一緒に楽しみましょうね！

4階では6月15日(土)に赤チームと黄チームに分かれ、音楽は洋楽をかけて夏のビーチバレーの雰囲気で大らかな風船を打ち合いました。最初は対戦形式で行っていた球技大会でしたが、次第に一体感が生まれ皆で自由に楽しく打ち合うようになり、対戦を忘れ風船を落とさないように夢中で追いかけた大会でした。



《6月 行事食メニュー》

- ・おにぎり (葡萄飯・ゴマ塩)
- ・チキン南蛮・ポテトサラダ
- ・炊き合わせ (お魚豆腐揚げ、里芋、椎茸)
- ・さくら大根・豚汁・水まんじゅう



リハビリ室より、こんにちは！

今回は、リハビリ科が主体で取り組んでいる、四季の里の地域貢献活動についてご紹介いたします。地域貢献活動とは、介護老人保健施設の「地域に開かれた施設として、介護予防を含めた教育・啓発活動など幅広い活動を通じて在宅ケア支援の拠点となる事を旨とする」という定義を元に、地域の方々の健康をサポートする目的で、数年前から取り組んでいます。5月22日水曜日の午前中、新座市の片山集会所にて新座市東部第一地区地域福祉推進協議会主催による「歩き方ミニ講座」に当施設のリハビリスタッフも参加させて頂き、「いつまでも自分の足で歩くことができるためのヒントとは？」というテーマで講演と運動指導を行って来ました。

当日は20名以上の地域の方々にご参加いただき、非常に賑やかな雰囲気でした。講義では、外を歩くことのメリットや、歩くときに意識するポイント、足の裏をどのように使って歩いているのかといった内容を、図やモデルを用いてご説明させて頂きました。みなさんリハビリスタッフの話に熱心に聞いて頂き、メモを取る方もいらっしゃいました。また、ストレッチや運動指導では、歩行に必要な筋肉の解説を行いながら、普段意識しない部位の筋肉を動かさせて頂きました。質疑応答では、今回の講演内容に関するだけでなく、日常生活で気を付ける事についてや、運動の頻度や内容など多岐にわたる質問を頂き、議論も活発に行えたと思います。口の運動に関する質問も頂き、同行した言語聴覚士による口の体操も行ってきました。今後も四季の里のスタッフとして、地域の方々が健康に過ごせるようなお手伝いを、地域の方々と連携して行っていきたく思います。



夏のグリーンカーテン

7月になり梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。厳しい暑さが続く夏に、家の窓辺で見かけるようになったグリーンカーテンとは、植物を窓の外側で育てながらカーテンのように作り、室内に入る日差しを遮る日よけの事です。布のカーテンは窓とカーテンとの間に熱が溜まり、植物のカーテンは気化熱(水分を葉から蒸発させる際に周囲の熱を吸収する)の効果で葉の周りの温度が下がります。打ち水の効果と同じです。家庭菜園としてもヘチマやゴーヤ、キュウリなど収穫できる楽しみがあり、朝顔や風船かずらは花が咲く喜びがあります。マンションなどの集合住宅では避難経路をふさがないように気を配ったり、お手入れや虫が苦手な方にはフェイク(模造品)のグリーンカーテンも人気があるそうです。熱中症を心配し、室内で過ごすことが多くなる夏に、涼やかで精神的なリラックス効果のあるグリーンカーテンなど、工夫しながら快適に楽しく生活できればいいと思います。



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

～ お楽しみ会・あじさいカード作り～

6月19日(水)に「あじさいカード作り」を行いました。職員が予め作ったお花や傘・てるてる坊主などのパーツを、利用者様が好きなように台紙に貼っていただきました。できあがったカードを見て、笑顔で「楽しかった！」「可愛い！」と多くの声が聞かれました。蒸し暑い梅雨ですが、持って帰っていただいたカードを見て、笑顔で元気に乗り切っていただけたらと願っています。



《8月のお知らせ》

- ★8月2日(金)は、デイケア・イベント食【トッピング満載！カレーライスランチ】です。
- ★8月22日(木)は、お楽しみ昼食【夏祭りメニュー】です。

