



# 四季の里だより



No.310 2025年2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/>



## 1月行事の報告

2階では1月1日に新年会として、おみくじを引き、絵馬を書いて頂きました。  
職員手作りのおみくじをボックスからご自身で引いて頂き、「あちゃ〜」「やった〜」など歓声が上がり、とても盛り上がりました。最後には絵馬を書いて頂き、お花紙を使って壁面に制作した“絵馬掛処”(えまかけどころ)や鳥居に飾り付けをしました。

3階ではコロナ感染対策の為、フロアで予定していた行事が出来ず少し時間が経ってしまいましたが、先日、皆さんに今年の願いを絵馬に書いて頂きました。やっと以前の生活に戻り、行事などを楽しみフロアに笑顔が増え本当に良かったです。

4階では年明けから数名ずつ、フロア内にて職員手作りの神社で初詣を行いました。  
まずは鈴を鳴らし、手作りのお賽銭を納め参拝をしました。その後、絵馬に願い事を書き1年の運試しに、おみくじを引きました。絵馬にはご自分の事、ご家族の事、世の中の事、色んな願いがありました。おみくじでは、何が出るか楽しみにされ笑顔がこぼれていました。



### 《1月 行事食メニュー》

- ・赤飯
- ・赤魚の粕漬け焼き
- ・金平蓮根
- ・伊達巻
- ・蒲鉾
- ・昆布巻
- ・松風焼き
- ・紅白なます
- ・黒豆
- ・さつま芋きんとん
- ・梅羊羹
- ・お吸い物 (卵豆腐・菜の花)

## 《3月のお知らせ》

### ★お楽しみ昼食【お弁当セレクト】

今回も8種類のお弁当の中から各フロアでお好みの1つを選んで頂き、それに合った汁物&サイドメニュー、デザートを選べるお楽しみ企画となっています。

#### 《日程》

デイケア 3月18日(火)・19日(水)  
2F 3月4日(火)  
3F 3月17日(月)  
4F 3月13日(木)

《お弁当のセレクト》 ・うな重&すき焼き風弁当 ・海鮮ばら散らし弁当

・幕の内弁当 ・サンドイッチ&ミックスフライ弁当 など  
《汁物&サイドメニュー》 ・茶碗蒸し ・ミネストローネ ・中華風コーンスープ など  
《デザート》 ・チーズケーキ ・和スイーツ盛り合わせ ・あんみつ など

お楽しみに♪



1月の行事は各階で行いました。



2F



3F



4F

## デイケア通信 ~新年会~



新年を迎えて、デイケアの利用者様に楽しんで頂ける様に、絵馬の作成と新年会を行いました。思い思いの願いを込めて書かれた絵馬を、壁に制作した絵馬掛処(えまかけどころ)に飾り、その後お持ち帰りいただきました。  
今年も利用者様が元気で楽しく過ごせますように願っております。  
新年会は最初に正月らしく、職員が獅子舞を披露し、利用者様の頭に噛みつき無病息災を祈りました。噛みつかれた方は、皆さん満面の笑顔でした。  
その後職員の出し物で、小梅太夫に扮してネタを披露しました。化粧した顔を見て皆さん大笑いされていました。  
最後に職員対抗で、叩いてかぶってジャンケンポンゲームを行い、皆さん職員に黄色い大声援を送っていただき、大盛り上がりで終了しました。  
今年も皆さんに、楽しんで笑顔あふれるデイケアになるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



## 美味しいみかん



冬の代表的果実のみかんを、スーパーなどでよく買いますが、美味しいみかんを選ぶのに悩むことがあります。そこで美味しいみかんについて調べてみました。  
\*皮はハリがあり薄く、ツブツブが小さくキメ細かい物で、色は濃く、実とぴったりくっついている。  
\*果実が扁平形で重量感があり、お尻がデコボコした形をしている。  
\*ヘタの切り口が小さくて色が黄色い。 などの特徴があるそうです。  
ここで紹介したのは一例ですが、独自の美味しいみかんの選び方を見つけるのも楽しいと思います。皆さんもビタミンCやクエン酸を含み、風邪をひきやすい冬にぴったりのみかんを是非どうぞ。



## 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

## 節分

節分には何故鬼が来るのか、どうして豆をまくのか、ご存じでしょうか？  
節分は“皆が健康で幸せに過ごせますように”という願いを込めて、悪い物(者)を追い出す日。邪気払いとして“鬼は外 福は内”と言いながら豆まきをします。  
季節の変わり目には悪いもの(邪気)が現れやすく、悪い物の総称を鬼と呼び、段々と今の姿形となっていくそうです。その後家族全員で豆を食べますが、この豆は「年取り豆」と言われ自分の年齢だけ、もしくは年齢+1個を食べるのが習わしです。  
豆まきの豆“福豆”の大豆にはたくさんの栄養があるので、鬼を追い出すパワーが詰まっている事や、穀物には霊力が宿ると考えられ、大昔に鬼を豆で退治したところから由来しており、蒔いた豆から芽が出てしまった…なんて事がない様に、しっかり炒ってから豆を蒔くのだそうです。

