



# ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



## 『老いる』

ルストホフ志木／栄養課  
調理師 H・K

ブロンで仕事をするようになり、早いもので7年目になります、今年の1月で定年となりましたが、引き続きお世話になっています。

昨年の冬に怪我をして3ヶ月程休職しました。その間、沢山の人達に迷惑と心配をかけたので休職したまま辞めようとも思いましたが、みなさんの優しい言葉で復帰することが出来ました。本当にありがとうございました。

最近、今まではあまり考えなかった「老い」を感じるようになりました。いつの間にか遠近両用めがねが手放せなくなり、お風呂に入る時と寝る時以外は、もはや体の一部になっています。

「老いる」という言葉には、決してプラスのイメージはありません。何故なのでしょう。今まで出来たことができなくなっていたり、忘れてしまったりするからかもしれませんね。でも、そんなにマイナスばかりではないように思います。同じ様に出来なくても少しやり方を変えたり、時間をかければ出来たりします。

今、久しぶりにパソコンに向かい、この文章を書いています。やはりキーボードを打つのはだいぶ遅くなりました。それでも時間をかければ出来るようです。自信は必要ですが、過信は禁物。自分の身の丈に合った力量を見極めて行動したいものです。あれこれとできることがあれば、それはそれで良いように思います。出来なくなったことを嘆くのではなく、出来るようになったということを楽しむことにしました。

定年前よりも仕事の時間が短くなったので、日常が楽になりました。遅番勤務の時は、朝の自由な時間が増えたので、午前中に買い物や通院にも行けるようになりました、早番の時は家に帰ってから家族のお昼ごはんが作れます。

まだまだ出来ることが沢山あると思います。そして、これから何が出来るか考えることにします。時間はたっぷり有るのでから。

## 【4月のご様子】

三寒四温の言葉どおり、4月は寒暖の差が激しい1ヶ月間でしたが、ご利用者の皆様は元気に過ごしていらっしゃいます。23日に開催した誕生会では、5人の方々をお祝いさせていただきました。これからの季節にちょうど良い衣類や、お部屋に飾っていただく写真立てなど、ご利用者お一人ひとりに合わせたプレゼントをお贈りさせていただきました。皆様の嬉しそうな表情を拝見できることが、私達職員にとって元気の源となっています。

5月に入り、日中は夏のような日差しがあっても、朝夕にはまだまだ肌寒さを感じる日が続いておりますので、皆様の体調管理には引き続き万全を尽くしてまいります。

介護職員：T・I 記

### ＜ 誕生会 ＞



『どう？似合うかしら😊』



『写真立て、ありがとう❤️』



『好評だった苺のクリームケーキ🍓』

## 特別養護老人ホームブロン5月の予定

- 菖蒲湯 1日(月)～6日(土)
- 店屋物 13日(土)
- 母の日 14日(日)
- 誕生会 28日(日)
- 理美容 8日(月)・22日(月)

## 厨房だより

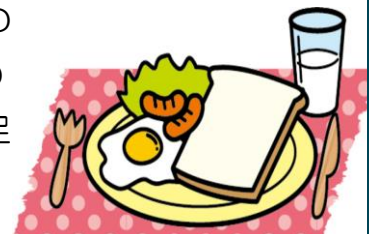
### しっかり食べよう、朝ごはん



朝食には、朝日とともに体内時計をリセットする役割があると言われていいます。さらに、午前中の活動を快適に行うためのエネルギー源としても大変重要な存在です。体はもちろん、脳の働きにとっても同様です。というのも、脳はエネルギーを大量に使う

大食漢で、その重さは人間の体重の約2%に過ぎないのに、脳の基礎代謝エネルギー量は全体の20%以上にもなるのです。そのため、朝食をおろそかにすると、体内では深刻なエネルギー不足になってしまうのです。

朝食をしっかり食べて、快適な毎日を過ごしていきましょう。



### 《朝食の効用》

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 生体リズムを作る      | 2. 脳や体のエネルギー源になる |
| 3. 集中力や注意力がアップする | 4. 生活習慣病を予防する    |
| 5. 太りにくい体を作る     | 6. お通じをスムーズにする   |



# ケアハウスリヒト

## 【4月のご様子】

市中のコロナ感染状況もだいぶ落ち着いてきている中、ご入居者におかれましては、外出やご家族と面会する機会が増えています。それと同時に、ご自身が高齢者施設で生活されていることをしっかりと意識されており、毎朝の検温記録や食事前の手指消毒を引き続き励行されています。介護保険サービスを使われている方も増えてきており、感染予防対策の基本ルールを守ろうとされる姿勢には頭が下がる思いです。そのような皆様の想いに寄り添える相談業務を心掛けてまいりたいと思います。

相談員：E・W 記

### 《健康管理》



『毎朝、欠かさず行う体操♪』



『体温も毎日記録しています』

### 《ホール内の五月人形》



『黒一点のご入居者と一緒に📷』

## ケアハウスリヒト5月の予定

- 菖蒲湯 5日(金)
- 誕生会/母の日 7日(日)
- 入居者懇談会 12日(金)
- 理美容 8日(月)・22日(月)

# グループホームブロン

## 【4月のご様子】

4月も上旬ともなると桜の花はほとんどなくなってしまいましたが、その後の葉桜をはじめ、毎日少しずつ緑の色彩が増していく新河岸川周辺の風景を、館内のフロアから窓越しに楽しむことが日々の日課となっていました。そんなある日のティータイムでは、桜の花びらを浮かべたお茶に添えて、季節のフルーツと和菓子を味わっていただきました。その時の写真をご紹介します。皆さん、とても素敵な表情をしていらっしゃいました。

5月はお誕生日を迎えられる方が5人もいらっしゃるのので、誕生会をたくさん企画しています。ぜひ楽しみにしててくださいね。

介護職員：S・T 記

### 《季節のフルーツと和菓子》



『きれいな風景を見ながら頂いています❤️』

## グループホームブロン5月の予定

- 菖蒲湯 2日(火)～ 8日(月)
- 母の日 14日(日)
- 昼食作り 14日(日)
- 理美容 8日(月)・22日(月)
- 誕生会 3日(水)・5日(金)・12日(金)・26日(金)・28日(日)



## 【4月のご様子】

この4月より3年ぶりに『カラオケ』が復活いたしました🎤✨ ようやく歌えるようになった喜びから、「待ってました」といった声をたくさん聞くことができました。マイクを持って歌うもよし、みんなと一緒に声を合わせて歌うもよし。カラオケタイムが皆様にとって楽しいひと時となりますように。  
介護職員：N・M 記

### 《 日常のご様子 》



『私、初めてのカラオケです🎤』



『私は久しぶりのカラオケ😊』



『新しいレクリエーションとして「リズムで元気」を始めました♪』

## デイサービス5月の予定

- 菖蒲湯 3日(水)～9日(火)
- 母の日週間 8日(月)～13日(土)
- 理美容 23日(火)・24日(水)

## 第18回「ブロン祭り」のご案内

新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催を自粛しておりました「ブロン祭り」。来る5月21日(日)に再開させていただくこととなりました。

地域の皆様との交流がより一層深まることを願ひまして、右記のとおり実施いたします。皆様お誘いあわせの上、ぜひともご来場くださいますよう、ご案内申し上げます。皆様のお越しをお待ちしております。

※なお、当日は感染予防対策のため、

- 1) 10:00からのコンサートは入場人数を限定して実施いたします。
- 2) 会場内でのご飲食はご遠慮くださるようお願いいたします(お食事はお持ち帰りのみ)。

ご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

# おひさしぶりです

待望の第18回

# ブロン祭り

## 2023

# 5.21

10:00～14:00

SUN (雨天決行)

模擬店メニュー[お持ち帰りのみ]

焼きそば	唐揚げ	手作りパン(スワンパーカリー)
フランクフルト	味噌ポテト	
炊き込みご飯	なめらかプリン	

### タイムスケジュール

10:00～ワグネル・ソサイエティー  
慶應義塾志木高等学校男声合唱団

11:00～模擬店、バザー開始  
【福祉相談会 受付 13時まで】

社会福祉法人 ルストホフ志木 志本市本町2-10-50 ☎048-473-3000 <https://bron.or.jp>