



# ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



## 『 新年度のスタートを迎え 』

ケアハウスリヒト施設長

常務理事 寺内 弘子

新しい元号が「令和」と発表されました。私たち法人職員は夫々の事業所に於ける三十一年度の事業計画と予算が先月の法人役員会において審議され議決を得ました。すでに四月一日からスタートしています。この原稿を書きながら平成の時代は時とともに過ぎ去り、二代目象徴天皇陛下のご即位のもとで新たな歴史がつけられていくことをしみじみと感じる今日この頃であります。

私たち初代理事長は地域のためにお役に立ちたいと社会福祉法人を立ち上げられました。三月の私のゼミでは道元禅師の道心編から継承の大事について取り上げましたところ参加者からの声は異口同音に「継承の意義は深くまた継承される方の責任は重大なことなのですね」と感じていただいたようでございます。平成天皇陛下が年頭のご挨拶の中で30年間を振り返られて「平成の時代に戦争が無かったことに安堵されたこと」を率直に述べられていました。またご自身は「象徴天皇としてのあるべき姿を模索しながら美智子皇后さまと共に歩んでこられたことにお触れになられすべての国民が私を支えてくれたことに感謝したい」と結ばれていらっしゃいました。

私たち職員は初代理事長が唱えてこられた福祉の理念を大切にしながら現理事長に継承された初代理事長の「志」を法人施設のご利用者様をはじめご家族・法人役員・ボランティアの皆様のご協力ご支援を頂きながら道元禅師の「徳誠の人を接するは人に会うなり・・・」の教えを大切に西川理事長を皆で支えながら令和元年を飛躍の年にしたいものと思料いたしております。

## 【3月のご様子】

暖かさが日に日に増してくる4月となりました🌸 季節の変わり目ですので、体調を崩されないようにお気をつけてくださいね！3月の特養には毎年恒例となっている雛飾りが登場。女性のご利用者様にはそこで写真を撮らせていただきました📷🌸 皆様「お雛さまきれいだね」とおっしゃっていましたが、皆様もとってもお綺麗でしたよ♥ 笑顔をたくさん拝見することができて、私たち職員も幸せを感じるひと時でした🥰

介護職員：Y・I 記

### 《 ひな祭り 》



『お雛さまと一緒に📷』



『嬉しいわ😊』



『ブロンの雛飾りです🥰』

## 特別養護老人ホームブロン4月の予定

■ 店屋物 6日(土) ■ 誕生日会 21日(日)

＜ボランティアさんによる催し＞

■ ウクレレ歌クラブ 1日(月)

## 厨房だより

### ＜新年度に合わせて食生活を見直してみる＞

新年度を迎え、新しい生活がスタートする方はもちろん、生活環境のちょっとした変化がある場合でも、心身はとかく疲労しがちです。気を付けているつもりでも、ついつい食生活がおろそかになることで体調を崩したり、さらには五月病のようなメンタル面の不調を招いたりすることもあります。

何かと忙しい現代、若い人ほど朝食の欠食率が高いというデータがありますが、大切な健康を守るためには規則正しい食生活が最も重要です。1日3食のそれぞれの比率は「朝：昼：夜」＝3：4：3 が理想とされています。朝食を抜いてしまうとこのバランスが崩れ、当然のことながら栄養不足になります。また、昼と夜にカロリーの摂取量が偏ってしまうために肥満にもつながります。さらには、ビタミンCやビタミンB群など、水に溶けやすく体内に留まる時間が短い栄養素の定期的な摂取もできなくなります。

体調を崩しにくい体づくりのために、ぜひとも1日3食、バランスのとれた食事を心がけてください。

栄養課：S・N 記



## ケアハウスリヒト

### 【3月のご様子】

ひな祭りに「和菓子」、お彼岸には「おはぎ」、誕生会では「プリンアラモード」と、3月も食を楽しむリヒトでした。厨房職員手作りのおはぎは大きめに作られていて、「大きくて食べ応えもあるし、味もちょうどよくて美味しいね」と2つの笑顔を頂きました。

誕生会ではリヒト職員がプリンアラモードを作りました。プリンに生クリームや果物をのせてデコレーションしました。こちらも「美味しいね」と喜んで頂きました。プリンアラモードを食べた後には、新河岸川の土手にある桜並木の開花チェックに行きました。満開はまだ少し先のようにでしたが、桜が満開になったら皆で花見に行きましょう。 相談員：S・K 記

#### 《誕生会》



『プリンアラモード♪』



『皆で食べるとおいしいね(\*^-^\*)』



『お誕生日おめでとう♡』

### ケアハウスリヒト4月の予定

- 桜の茶話会 4日(木) ■ 入居者懇談会 12日(金)
  - お花見・外食会 ※日程は調整中です 決まり次第お知らせします。
  - どんぐりの会 毎週土曜日 ■ 100歳体操 毎週水曜日
- ※どんぐりの会は、編み物や裁縫等をみんなで楽しむ会です。

## グループホームブロン

### 【3月のご様子】

3月はおやつや桜餅作りに誕生会、店屋物（おひげ寿司）と楽しめました。春分の日を過ぎるといよいよ暖かい春の到来です。都内では3月下旬には桜が満開となったようですが、ブロンの前を流れる新河岸川の土手の桜はまだ4～5割咲きでした。散歩の際、毎日少しずつ開いていく桜を見て、皆様とても喜ばれていらっしゃいました。満開となるのは4月に入ってからになりそうで、例年よりも長い期間、桜を楽しんでいます。 介護職員：Y・T 記

#### 《桜餅作り》



『一生懸命作っています！』



『いただきまーす😊』

#### 《誕生会》



『お誕生日、おめでとうございます🎂』

### グループホームブロン4月の予定

- お花見・店屋物会 8日(月) ■ 夕食作り 20日(土) ■ おやつ作り 27日(土)
- 実演調理・2F 26日(金)

#### ＜ボランティアさんによる催し＞

- ウクレレ 2日(火) ■ ウクレレ歌クラブ 3日(水) ■ 朗読 5日(金)
- 大正琴 10日(水) ■ 歌謡 12日(金) ■ 絵画 16日(火)
- カル&ブルーハーブ 24日(水) ■ フルーツ 26日(金)



## 【3月のご様子】

3月はひなまつり週間からスタートしました。おやつの中には甘酒の香りがフロア内に広がります。ひな人形の形をした「練り切り」に、ひなあられを少し乗せて召し上がっていただきました。利用者の皆様からは『食べてしまうのがもったいないねえ』という言葉が多く聞かれました。下旬からはお花見も始まりました。

これからはデイサービスでは、季節ごとにいろいろな企画を実施して参ります。どうぞお楽しみに！  
介護職員：M・M 記

### 《3月の風景》



『お雛様と一緒にパチリ📷』



『宝幢寺にてお花見🌸』



『花を見ながらリハビリ中👏』

## デイサービス4月の予定

- 誕生会 22日～27日(月～土)
- お花見 ※穏やかなお天気の日

### ＜ボランティアさんによる催し＞

- 詩吟 11日(木) ■ 大正琴 15日(月) ■ ウル&ブル-ス-プ 22日(月)
- ハーモニカ 23日(火) ■ 詩吟 25日(木) ■ 坐って太極拳 27日(土)

### 4月・丸フロアの予定

- ギター&ピアノ 20日(土) ■ ギターオカリナ 24日(水) ■ ハンドベル 26日(金)
- 理髪 4日(木)・8日(月)・16日(火)・26日(金)・27日(土)

## 第17回「ブロン祭り」のご案内

今年も利用者の皆様と地域の皆様との交流がより一層深まることを願って、「ブロン祭り」を下記の予定で開催いたします。

皆様お誘いあわせの上ご来場くださいますよう、ご案内申し上げます。

★日 時：5月19日(日) 10:00～14:00 (雨天決行)

★場 所：ルストホフ志木 ブロン

★内 容：

- 10:00～ 開会式  
慶應義塾志木高校「ワグネル・ソサィエティー  
男声合唱団」によるコンサート
- 11:00～ ミニバザー・各種模擬店
- 12:30～ お楽しみ抽選会
- 13:00～ 福祉相談・見学ツアー(受付は13時まで)



### 【お願い】バザー用品のご寄付を募っております

ご寄付頂けるお品がございましたら、ぜひご提供いただけますよう、よろしくお願いいたします。ご連絡を頂ければ受取りにお伺いいたします。デイサービスご利用の皆様は、送迎の際に職員へお渡しいただければ幸いです。尚、お願いしているところで大変申し訳ございませんが、衣類、靴類、タオル類、カバン類、文房具類、雑貨類は未使用のもの、食品は長めの賞味期限で未開封のもの(海苔、お茶、缶詰、調味料など)をお願いいたします。

**5月17日(金)まで受付しております**ので、何とぞよろしくお願い申し上げます。

ブロン祭り実行委員会