



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



グループホーム ブロン
介護職員 H・N

『川が流れています』

ここルストホフ志木の近くには新河岸川が流れています。私は志木市で生まれ育ったのですが、今まであまり深く意識してはいませんでした。昨年4月、デイサービスからグループホームに異動となった私は、グループホーム棟から新河岸川がとても良く見えることにあらためて気づきました。

時折、窓から川のほうを眺めていると、さまざまな草花や、飛んでくる水鳥たちの様子を通じて、季節の移り変わりを感じることができます。また、土手を散歩している保育園の子供たちと目が合うと、入居者の方々と一緒に笑顔で手を振ったりしています。

ある日、ふと子どもの頃によくこの川岸で遊んでいた時のことを思い出しました。20年以上も前のことですが、友人たちと一緒に遊んでいたところを撮ってくださった方の写真が文化展に出展され、その作品を見ることが出来ました。その後、私の通っていた小学校にも飾られていたこともあり、懐かしい思い出として心に残っています。

そんな私も大人になり、さまざまなご縁があってルストホフ志木に入職させていただいて以来、この春で5年目を迎えます。子どもの時に河原から見えていた志木市役所は新しく建て替わり、下流のほうに目を向けると、あの頃にはなかった東京スカイツリーが小さく見えるようになりました。

入居者の皆様にも、故郷に流れていた川についての思い出がたくさん残っているようで、当時のことをいろいろとお話ししていただきます。ある方からは、「橋が丸太で出来ていて、大雨になりそうな時にはその丸太が流されないように外されてしまうので、その度に川を渡れなくなって大変だったのよ」など、今では考えられないような、当時の貴重な体験談をお聞きすることも出来ました。

いよいよ春がやってきて、たくさんのお花々が咲き始めることと思います。これまではコロナ禍のため、入居者の皆様にとっては散歩の機会も限られておりましたが、この春からは出来るだけ屋外に出て、川の流れや季節の移り変わりなど、自然の恵みをたくさん感じていただけるようにと思っています。

【2月のご様子】

今年の「新年祝いの会」は、感染症予防対策のため2月4日(日)の開催となりました。お食事前の催し物では「連想ゲーム」を行いました。「お正月に行う遊びと言えば？」との問いかけに、ご利用者の皆様からは「羽子板!」、「凧揚げ!」、「かるた!」など、次々と回答が出される中、「パチンコ!」や「スイカ割り!」といったユニークな回答があった時には、場内が笑いに満たされていました。催し物の後に召し上がっていただいた厨房特製の「祝い膳」も大好評で、終始和やかな雰囲気にも包まれた会となりました。また、25日(日)には誕生会を開催し、2月生まれの方々をお祝いさせていただきました。まだまだ不順な天候が続いておりますので、皆様の体調管理には一層の注意を払うよう、職員一同、引き続き気を引き締めてまいります。 介護職員：T・I 記

《 新年祝いの会 》

《 誕生会 》



『皆様の長寿を祝って乾杯🌟』



『祝い膳、美味しいね〜😊』



『暖かそうなプレゼント、ありがとう❤️』

特別養護老人ホームブロン3月の予定

■ 店屋物 9日(土)

■ 誕生会 24日(日)

■ 理美容 11日(月)・12日(火)・18日(月)

■ お花見 ⇒ 開花に合わせて行います🌸

厨房だより

花粉症対策に効果のある食品

花粉症とは、体内に入った花粉に対する免疫反応によって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどのアレルギー症状が引き起こされることをいいます。

本来は人体に無害な花粉ですが、アレルギー症状をもたらすのには、体内の免疫機能が大きく関わっており、この機能を整えることが花粉症対策になると考えられています。

そこで重要となるのが、免疫システムの約60%が存在する「腸」です。腸内環境を整えて免疫システムを正常にすることが、花粉症対策に効果があると期待されています。

この季節、下記のような食品類を積極的に摂ることを心掛けてみてはいかがでしょうか。



ヨーグルトにバナナやはちみつ、きなこなどをあわせて。オリゴ糖を含む食材と一緒に摂るとさらに効果UP



蓮根、海藻類など、食物繊維が多く含まれるもの



青魚には、アレルギー誘発物質であるヒスタミンの働きを抑えるDHAやEPAも多く含まれる



緑茶に含まれるカテキンも、ヒスタミンの働きを抑える効果あり

栄養課：K・I 記

介護報酬改定に伴う利用料金変更のお知らせ

令和6年4月より介護報酬が改定されます。それに伴い、利用料金を改定させていただきます。なお、現時点では国より正式な告示がされておきませんので、確定次第あらためて通知させていただきます。

ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人 ルストホフ志木

ケアハウスリヒト

【2月のご様子】

2月は行事の多い月となりました。3日(土)の節分には、一年の健康と安全を祈願しながら小春日和の屋外で豆まきを行いました。翌4日(日)には、1月から延期となっていた新年祝いの会を開催。食事を楽しんだ後には、職員の奏でるギターに合わせて、懐かしい童謡や歌謡曲など15曲余りを皆さんで歌い上げました。そして25日(日)の誕生会では、2月生まれの方お二人をお祝いしました。デザートには厨房特製の「イチゴムース」が振舞われ、皆さんでその味を堪能することができました。

相談員：E・W 記

《 節分の豆まき 》



『鬼は外👹、福は内😊』

《 新年祝いの会 》



『ギターに合わせて大合唱♪』

《 誕生会 》



『おめでとうございます❤️』

ケアハウスリヒト3月の予定

■ 入居者懇談会 8日(金) ■ 茶話会 31日(日) ■ 理美容 11日(月)・18日(月)

グループホームブロン

【2月のご様子】

暖冬と言われながらも、2月5日午後から6日未明にかけて数年ぶりの大雪となり、グループホームからは、真っ白になった新河岸川一帯の雪景色を楽しむことができました。四季折々の自然豊かな風景を眺めることは、認知症の軽減にも繋がっているのではと感じております。

2月には新年祝いの会や、バレンタインのお菓子作りなどを行いました。新年祝いの会で使用する飾りを入居者の皆様に作っていただいたり、お菓子作りの際にはフルーツをカットしていただいたりと、事前の準備でもご協力くださり、ありがとうございました。

介護職員：S・T 記

《 バレンタインのお菓子作り 》



『慎重にカットしていきます🍓』



『いただきま〜す😊』

《 書道にチャレンジ 》



『私が書きました🖋️』

グループホームブロン3月の予定

■ 誕生会 9日(土) ■ おやつ作り 20日(水) ■ お花見週間 21日(木)~31日(日)
■ 理美容 11日(月)・18日(月)

【2月のご様子】

デイサービスでは2月1日～7日が「節分週間」となりました。赤鬼と青鬼が登場すると、「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに、豆の代わりに玉を投げ始めました。鬼が近づいてくると、「キャーッ」と大きな声と出しながら玉を投げつける方や、優しく遠慮がちに玉をあてる方など、皆様思い思いに鬼退治を楽しんでおられました。「季節の分かれ目」でもある節分。寒い冬が終わりいよいよ春が訪れますね。26日からは「ひなまつり週間」がスタートしました。ひな人形と並んでの記念撮影は大好評でした。

介護職員：N・S 記

＜ 節分週間 ＞



『鬼はあーそとお、福はあーうちい♪』



『鬼と一緒に、ハイ、ポーズ👏』

＜ ひなまつり週間 ＞



『スリーショットの記念撮影📷😊』

デイサービスブロン3月の予定

■ ひなまつり週間 2月26日(月)～3月2日(土)

■ カラオケ 9日(土)・19日(火)・29日(金) ■ お花見週間 ⇒ 開花に合わせて行います🌸

第19回「ブロン祭り」のご案内

今年も昨年に引き続き「ブロン祭り」を開催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いまして、下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。

- ★日 時：[5月19日\(日\) 10:00～13:00](#) (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・ソサイエティー
男声合唱団」によるコンサート (人数制限あり)
 - 11:00～ ミニバザー
各種模擬店 (お食事は[\[お持ち帰りのみ\]](#)といたします)
 - 12:00～ 福祉相談会 (受付は12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、ぜひご提供くださいますよう、合わせてお願いいたします。ご連絡を頂ければ受け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。なお、お願いをしているところ大変恐縮ではございますが、衣類、タオル、シーツ、カバン・バッグ、文具、雑貨類は未使用のもの、また、食品は未開封の状態でご賞味期限が長めのもの(海苔、お茶、缶詰、調味料など)をお願いいたします。

[5月10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。