



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『 11年目の挑戦 』

特別養護老人ホーム ブロン
グループリーダー Y・K

コロナウィルスが流行り始めてから、実生活で何か挑戦している事があるか思い返してみると、挑戦どころか諦める、断念する、やらなくなることが沢山あったと感じていました。そういう状況が続くと心が落ち込み、仕事以外では家の中に閉じこもる日々が続いていました。そんな時、友人から健康のためにウォーキングが良いと薦められ、自分自身もこのままではいけないと思っていたことと、健康やダイエットに興味があったためウォーキングを始めることにしました。

以前の私は、休日には家に閉じこもりテレビを見て、お腹がすいたら食事して、眠くなったら寝るということを繰り返していましたが、ウォーキングを始めてからは、午前中にウォーキングをして、午後には家事や外出をするようになり、生活のリズムが良くなっていきました。

また、これと同じ時期に同僚からテニスを教わりました。すごく楽しかったので、他の職員も誘って月に3～4回、一緒にテニスをやるようになりました。始めはイメージと身体の動きが合わず、転んで膝を擦りむいてしまったこともありました。その後、自宅近くの運動公園の中に、1人でもテニスの練習ができる「壁打ちコート」があることを知りました。1時間100円で誰でも利用できるのですが、テニス初心者の私が1人で行って練習するのは、恥ずかしく勇気があることでしたが、良い生活リズムで過ごしているとやる気が湧いてきて、1人でも壁打ちテニスに取り組むことができるようになりました。今では午前中にウォーキング1時間、午後には壁打ちテニスに行く、という健康的な生活を送っています。

1人で壁打ちテニスに勇気をもって挑戦したことで、少しずつですが上達し、自信もついてきました。とはいうものの、打ったボールが壁の上を越えて他のコートまで行ってしまい、恥をかくようなこともいまだに沢山ありますが、今ではそういうミスも「良い経験をした」と思えるようになりました。挑戦することで自分自身の生活が充実してモチベーションも上がり、さらに挑戦したい、という気持ちが出て来るのだと再認識しています。

今年でブロンに入職して11年目になります。今後はテニスだけでなく仕事でも挑戦をして、皆の模範となり、働きやすい職場、ご利用者が過ごしやすい環境を築いていきます。どうぞこれからも、よろしく願いいたします。

【4月のご様子】

3月は例年になく寒い日が続いたこともあり、なかなか開花しなかった桜でしたが、4月に入ってようやく満開を迎えましたので、暖かい日を選んでご利用者の皆様をお花見にお連れすることができました。久しぶりの屋外散策に「やっぱり外は気持ちがいいね」、「桜を近くで見られて良かった」などの声が多く聞かれ、皆様大変喜ばれておられました。これからは新緑の美しい季節となりますので、屋外での時間も楽しんでいただけるようにと思っております。

介護職員：T・I 記

◀ お花見 ▶



『桜の下で記念撮影📷🌸』



『桜が満開だ〜!🌸』



『みんなと一緒にだと楽しいね😊』

特別養護老人ホームブロン5月の予定

- 菖蒲湯 1日(水)～7日(火)
- 母の日 12日(日)
- 誕生会 26日(日)
- 理美容 13日(月)・14日(火)・20日(月)

厨房だより



新茶の季節

～ いろいろなお茶についてご紹介します ～



立春(節分の翌日、2024年は2月4日)から数えて88日目(5月初め頃)を八十八夜といい、新茶の摘みごろとなります。冬の寒さを耐え、春から初夏にかけての暖かい陽ざしを受けて成長してきたお茶の新芽には、栄養分・うま味成分がたっぷりと蓄えられており、昔から「新茶を飲むと長生きできる」と言われています。

日本でよく飲まれているのは煎茶(緑茶)ですが、世界にはさまざまな種類のお茶があります。代表的なものとして、イギリスから広まった紅茶、ウーロン茶などの中国茶などがあげられます。その中でも紅茶は、世界で最も多く生産され、飲まれています。

さて、煎茶・紅茶・ウーロン茶は色も味も異なりますが、実はこの3つのお茶は、どれも同じ「チャ」(学名:カメリア・シネンシス)というツバキ科の木の葉から作られているのです。煎茶は、茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作りますが、紅茶とウーロン茶の製法は茶葉を最初に「発酵させる」という点が煎茶の製法との大きな違いです。紅茶は完全発酵、ウーロン茶は半発酵で作られ、このことが、それぞれの味や色の違いとなっているのです。

どのお茶にも、カテキンをはじめ、健康維持に効果があるとされる成分が多く含まれています。これからの季節、新茶をはじめいろいろなお茶を楽しまれてはいかがでしょうか。



栄養課：N・K 記

ケアハウスリヒト

【4月のご様子】

まだかまだかと待ちわびていた新河岸川の土手に並んでいる桜の木は、4月になってようやく開花となりました。3月の後半には満開を過ぎてしまっていた昨年までとは違い、今年は暖かい陽ざしの中で、桜の花とともにたくさんの菜の花も満開となっており、春の訪れを待ち望んでいた方々の目と心を楽しませてくれました。皆様「きれいなね」、「風が気持ちいいわね」などと会話を弾ませながら、ゆっくりと時間をかけてお花見を堪能されていました。

相談員：E・W 記

《 お花見 》



『桜に加え、今年は菜の花もたくさん咲いていて、色合いがとても鮮やかでした❤️🌻🍀』

ケアハウスリヒト5月の予定

- 菖蒲湯 4日(土) ■ 入居者懇談会 10日(金) ■ 誕生会・母の日 12日(日)
- 理美容 3日(月)・20日(月)

グループホームブロン

【4月のご様子】

4月に入って、ようやく桜の花が見頃を迎えました。暖かい天候の日が続いたので、皆様と一緒に散歩に出掛け、青空のもとお花見を楽しみました。春の訪れを直接肌で感じていただいた皆様からは、沢山の笑顔を見せていただきました。また、今月もケーキ作りや、店屋物などの行事を開催いたしました。この時ばかりは、『花より団子』のことわざのとおり、フロアの窓から見える新河岸川沿いの花々よりも、テーブルの上のケーキや食事のほうが魅力的だったようです。

介護職員：S・T 記

《 お花見 》



『やっと桜が咲きました🌸』



『桜をバックに、記念写真を撮影しました🌸📷』



グループホームブロン5月の予定

- 誕生会 3日(金)・5日(日)・12日(日)・26日(日) ■ 菖蒲湯 3日(金)～7日(火)
- 母の日 12日(日) ■ 理美容 13日(月)・20日(月)

【4月のご様子】

今年桜の開花が遅れていましたが、4月になって一気に花が咲き始め、待ちに待ったお花見を行いました。お天気に恵まれた日は河川敷まで行き、春のさわやかな空気と、ピンク色に染まった新河岸川の風景を楽しみました。残念ながら雨だった日は、館内にあるラウンジのソファに座り、おしゃべりをしながら窓越しに桜を眺めました。また来年も、皆様と一緒にお花見を楽しみたいですね。

介護職員：Y・I 記

《 お花見 》



『キレイな花々と一緒に、はい、チーズ🌸📷』

《 作品作り 》



『桜の飾り物を作ってみました🌸』

デイサービスブロン5月の予定

■ 菖蒲湯 1日(水)～7日(火) ■ 母の日週間 6日(月)～11日(土)

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ひまして、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。

「ブロン祭り」実行委員会

★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・ソサィエティー
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)



《 昨年のブロン祭りの様子 》

