



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



通所介護事業所 ブロン
介護副主任 S・S

『吟じましょう』

ブロンデイサービスでは、木曜日隔週二回ほどむさしの吟詠会の三浦先生にお越しいただき、午後の一時間ほど詩吟をご教授いただいています。詩吟という言葉聞きなれない方もいらっしゃると思いますが、詩吟とは漢文や短歌や俳句に節(節調)をつけて歌う(吟じる)、江戸時代くらいから私塾や藩校ではじまった芸能です。私は、三歳の頃小児喘息を発症し、呼吸改善として小学生の頃、四年間ほど詩吟を教場で習っていましたので、デイサービスでの詩吟レクのお手伝いを入社初めの頃よりやらせていただいております。吟の内容は、たとえば芭蕉の俳句「古池や蛙飛び込む水の音」を「♪ふるいけやーあーあー、かわずとびこむーうーううう、みずのーおとーおーおー♪」と言葉の後ろに節をつけて吟じます。デイサービスで初めて詩吟に触れた方も数回ご参加されると、皆さんしっかりきれいにそろって発声され吟じられていらっしゃいます。

またブロンデイサービスでは詩吟のほかにもピアノ演奏やギター演奏、大正琴が引ける職員がおりますので皆さんでなつかしい唱歌や昭和歌謡曲をピアノ・ギター・大正琴の調べで楽しまれたり、マイクをお持ちになってカラオケを楽しんでいただいたり、リズム体操、ミュージック体操と音楽レクリエーションのプログラムは多いと思います。声を出すことは健康維持のためにとっても大切なことだと思います。食事を美味しく食べるためにはもちろんのこと肺や脳の活性にもつながりフレイル予防の一つだと思います。

また歌うことが苦手でも仲の良い方同士や職員と何気ないおしゃべりをして口を動かすということだけでも健康を保つ秘訣だと思います。私も家にいるときはほとんど声を出すことなく一日を終えることが多いので、デイサービスで皆さんとの会話を楽しみに日々業務を行っております。

これからもブロンデイサービスをよろしく願いいたします。

【5月のご様子】

5月12日(日)の「母の日」には、カーネーションに添えてメッセージカードを贈らせていただきました。ご利用者の中には「とってもうれしいわ」と涙ぐみながら受け取ってくださった方もいらっしゃるなど、皆様には喜んでいただけたことと思います。また、この日のデザートはラズベリーケーキとコーヒー。皆様とても美味しそうに召し上がっていらっしゃいました。「母は強し」との言葉もあるように、これからも毎日を元気に楽しく過ごしていただければと思います。

介護職員：H・N 記

《 母の日 》



『お花とメッセージカード、ありがとう❤️』



『デザートのラズベリーケーキ😊』

特別養護老人ホームブロン6月の予定

■ 父の日 16日(日) ■ 誕生会 23日(日) ■ 理美容 3日(月)・5日(水)・12日(水)

厨房だより



きゅうり(胡瓜)について



栄養素

きゅうりの成分の約95%は水分で、栄養素はカリウムやビタミンC、食物繊維などが含まれています。カリウムには利尿作用があり、腎臓の働きを助けるので、血圧を正常に保つ効果や、むくみやだるさを解消する効果なども期待できます。また、きゅうりには、アスコルビナーゼという酵素が含まれているため、切ったあと放置しておく、この酵素の働きによってビタミンCが壊されてしまいます。酸がこの働きを抑えるので、サラダや和え物にきゅうりを使う時には、酢を合わせるとよいでしょう。

旬

現代では1年を通して出荷されていますが、夏野菜の代表格であるきゅうりの本来の旬は6～8月です。

保存方法

きゅうりは乾燥と低温が苦手です。冷蔵庫などで保管する際には、湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて、2～3日のうちに食べ切りましょう。成分のほとんどが水分であるため、時間がたつて水分が蒸発していくと、味も食感も極端に落ちてしまいます。新鮮なうちに食べるのがベストです。

参考) 令和4年(2022年)における、都道府県別のきゅうり生産量は次のとおりです。

第1位：宮崎県(64,500t) 第2位：群馬県(55,800t) 第3位：埼玉県(44,000t)

栄養課：T・I 記

ケアハウスリヒト

【5月のご様子】

5月生まれの方の誕生会を12日(日)に行いました。この日は「母の日」でもあり、女性が多いケアハウスでは、皆様に赤いカーネーションをお渡しして、「母の日」のお祝いもさせていただきました。集会の中では、黒一点である男性のご入居者が「母の日」にちなんだお話しをして下さり、感謝する気持ちの大切さを盛り込んだ内容に、皆様感動された表情で耳を傾けていらっしゃいました。

相談員：E・W 記

《誕生会》



『誕生日、おめでとうございます❤️』



『手作りのケーキです🍰』

《母の日》



『カーネーション持って記念撮影🌸』

ケアハウスリヒト6月の予定

- 入居者懇談会 14日(金)
- 誕生会・父の日 16日(日)
- 理美容 3日(月)・12日(水)
- ランチバイキング 9日(日)

グループホームブロン

【5月のご様子】

5月はお誕生日を迎える方が多く(5名いらっしゃいました)、毎週のように「Happy Birthday♪」の歌とともに、大きなバースデーケーキを囲んでのお祝いをさせていただきました。

また、19日(日)に開催された「ブロン祭り」では、慶應義塾志木高等学校「ワグネル・ソサィエティー男声合唱団」によるコンサートに参加して、素敵なハーモニーを楽しむことができました。

いよいよ6月を迎え、川沿いの紫陽花もずいぶんと色付いてまいりました。気候の良い日にはお散歩に出かけ、紫陽花を間近でたくさんご覧になっていただきたいと思います。

介護職員：K・I 記

《誕生会》



『お誕生日、おめでとうございます🎂🎁』



《ブロン祭りのコンサート》



『生の歌声は心にも響きます♪』

グループホームブロン6月の予定

- 誕生会 14日(金)
- おやつ作り 30日(日)
- 理美容 3日(月)・12日(水)

デイサービスセンターブロン

【5月のご様子】

5月はこどもの日ということで、新聞紙を使って兜を作り、皆様にかぶっていただきました。皆様「懐かしい」と話されながら、兜作りを楽しまれました。

また、母の日週間には、女性のご利用者の方々にカーネーションをプレゼントさせていただきました。母の日に贈られる赤いカーネーションの花ことばには「愛情」、「母への愛」などという意味があります。母の日にぴったりのお花ですね。 介護職員：S・S 記

《 こどもの日 》



『みんなで兜を』



『兜をかぶってハイポーズ👏』



『いつもありがとう❤️』



『母の日を祝って🌹』

デイサービスブロン6月の予定

■ 父の日週間 10日(月)~15日(土)

ブロン祭りを開催させていただきました！

5月19日(日)、天候にも恵まれた中、「第19回ブロン祭り」を開催させていただきました。昨年度と同様、感染症対策に配慮しながらの実施となりました。

今回も慶應義塾志木高等学校「ワグネル・ソサィエティー男声合唱団」の皆様をお招きして、団員の皆様の素晴らしい合唱を聴かせていただきました。また、バザーや模擬店、ゲームコーナーでは、より多くの皆様楽しんでいただけるよう、時間をかけて準備をまいりました。今回の実施にあたりまして、地域の皆様やご利用者・ご家族の皆様、お取引先業者様より、バザー用品等の寄付をはじめ、多くのご支援、ご協力を賜りましたことを、職員一同、心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

来年もより一層充実したブロン祭りが開催出来るよう準備を進めてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。 ブロン祭り実行委員会・委員長：H・U 記

