



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『 うた 歌 』



訪問介護事業所 ブロン
サービス提供責任者 Y・U

みなさんは最近歌を歌っていますか？ 子供の頃は音楽の授業があったので、歌を歌う機会がたくさんありましたね。大人になってからの私は、若い頃は友人とカラオケに行ったりして、歌う機会を作っていたと思います。しかし現在は、仕事があり、さまざまな家事に追われながら、土日には子供の部活の応援などもあって、ゆっくりと歌を歌う機会を持つことがなかなか出来ません。

そんな私ですが、ご利用者のお宅に訪問に行く移動中、自転車をこぎながら歌を口ずさんだりすることがあります。一年中自転車で移動しているので、例えば春の訪れを感じた時には春の歌「春が来た」や「さくらさくら」などを、気が付けば無意識のうちに歌っているのです。夏には夏の歌、秋になれば秋の歌、そして冬には冬らしい歌と、それぞれの季節を楽しむためにも歌は大切な役割をしてくれているようです。季節の歌だけではありません。「今日も一日頑張ろう」と気合いを入れる時や、強い風や登り坂に向かって自転車を進めている時には「負けないぞー」と自分を励ますために、気持ちが高まり、力が湧いてくるような歌を口ずさむのです。

テレビから流れてくる最近の歌、若い人たちが聞いている曲は、今の私はなかなか馴染めないというのが本音です。でも、子供の頃に歌っていた歌で、今でもはっきりと覚えているものは結構たくさんあると思います。先日、あるご利用者と外気浴をしていた時、太陽の陽ざしが眩しかったので手をかざした時に、私の方から ♪ 手のひらを太陽に～ 透かしてみれば～ 真っ赤に流れる僕の血潮～ ♪ と歌ったところ、その方も一緒に歌ってくださいました。「すごい！覚えていらっしゃるんだ」と嬉しい気持ちになりました。また、別のご利用者で、病気の後遺症で言葉が上手く出てこなかった方も、昔覚えた歌を歌うことが出来るようになり、笑顔が増えてきたということもありました。歌を歌うことで「楽しい」、「嬉しい」、「頑張ろう！」など、色々な感情が湧いてきて、表情が柔らかくなったり、笑顔が増えてくるのだなと実感しています。

「最近歌を歌ってないな」と感じる方は、鼻歌や口ずさむだけでもよいので歌ってみてください。私もこれから来る寒さに負けず、自転車をこぎながら色々な歌を口ずさみ、笑顔で頑張っていきたいです。

♪ も～ いーくつ寝ると、おしょうがつ～ ♪ ですものね！

【11月のご様子】

11月に入ってから比較的暖かな日が続いていましたが、下旬以降は朝夕の冷え込みが随分と増してきました。24日(日)に開催された誕生会では、誕生日を迎えられた方々に、これから本番を迎える冬にぴったりのプレゼントが贈られました。デザートには「リンゴのケーキ」を召し上がっていただきましたが、ご利用者の中からは「もっと食べたいわ」といった声もあがるほど好評でした。今年も残すところあとひと月。ご利用者の皆様が良い新年を迎えられるよう日々努めてまいります。

介護職員：H・N 記

《 誕生会 》



『プレゼント、ありがとう❤️』



『暖かそうね😊』



『大好評だったリンゴのケーキ🍏』

特別養護老人ホームブロン 12月の予定

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------------------|
| ■ 店屋物 | 21日(土) | ■ ゆず湯 | 16日(月)~21日(土) |
| ■ 誕生会 | 22日(日) | ■ 理美容 | 2日(月)・9日(月)・23日(月) |

厨房だより

白菜

お鍋やサラダ、汁物など、さまざまな料理に使える冬野菜の定番「白菜」。白菜にはさまざまな栄養が含まれ、多様な効能が期待できる野菜です。中国では大根、豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれ、体調を崩しがちな冬の季節、風邪の予防や免疫力アップにも効果的な葉菜です。特に芯葉の黄色い部分には甘味があり、ビタミンCもたっぷり。余分な塩分を排出させ、高血圧予防が期待できるカリウムなど、健康維持に欠かせないミネラル類も含んでいます。クセがないので、食欲のない時にも食べやすく、栄養補給にもうってつけの、身体にやさしい野菜です。ぜひ、体に必要な栄養が豊富に含まれている白菜をたくさん食べてみてください。特に、白菜の栄養を効率良くたっぷり摂りたいなら、漬物にして食べるのがおすすめです。



白菜の出荷量ランキング

1位 茨城県

2位 長野県

3位 北海道

※ 茨城県と長野県で全国の約6割を占めます

より美味しい白菜を選ぶポイント

① しっかりと巻いている

② 重みがある

③ 芯の切り口が白いもの

④ 葉の上部に弾力があるもの

反対に、外側の葉がしなびているものや軽いもの、芯の切り口が茶色に変色しているもの、芯のあたりが盛り上がっているものは鮮度が落ちている場合があるため注意してください

ケアハウスリヒト

【11月のご様子】

11月の誕生日会では、4名のご入居者をお祝いさせていただきました。そのうちの3名は、今年新しく入居された方々で、リヒトでの誕生日会は初めてでした。最初は緊張した面持ちで誕生日会席に座っておられましたが、親しく接して下さっている方からのお祝いメッセージが手渡されると、すぐに穏やかな表情へと変わっていきました。4名の平均年齢は89.5歳。ご長寿をお祈りいたします。

相談員：E・W 記

《 誕生日会 》



『はじめは緊張したご様子でした』



『ブーケとカードが贈られると、皆様の表情は素敵な笑顔に♡』



ケアハウスリヒト 12月の予定

- | | | | |
|----------|--------|------------|-------------|
| ■ 入居者懇談会 | 13日(金) | ■ ランチバイキング | 22日(日) |
| ■ ゆず湯 | 21日(土) | ■ 理美容 | 2日(月)・9日(月) |

グループホームブロン

【11月のご様子】

今年の気候は例年とは異なり、11月になっても日中には20℃を超える日がありました。「いつになったら秋らしくなるのかしら？」と、ご入居者の皆様も首をかしげておられましたが、いつの間にか新河岸川の土手に並んでいる桜の木々も紅葉し始め、ようやく秋らしい風景に変わってまいりました。お天気の良い日はお散歩に行き、季節の移り変わりを肌で感じて頂いています。

介護職員：H・T 記

《 日常のご様子 》



『午後のティータイム☕』



『みかん、甘くて美味しいわ🍊』



『GH棟から見たいろは橋』
※ご入居者が撮影しました

グループホームブロン 12月の予定

- | | | | | | |
|---------|--------|-------|---------------|----------|--------|
| ■ 誕生日会 | 11日(水) | ■ ゆず湯 | 21日(土)~23日(月) | ■ クリスマス会 | 22日(日) |
| ■ おやつ作り | 28日(土) | ■ 理美容 | 2日(月)・9日(月) | | |

【11月のご様子】

11月は、デイサービスでは大きな行事はありませんが、活動では手を抜きませんよ！
以前、トピックスでもご紹介しましたが、デイサービスではコーヒードレインの後に、卓上で出来る活動を取り入れております。いろはかるたやトランプなどのカードゲーム、ボードゲーム、また、クロスワードクイズなどの脳トレもご用意しております。歌声喫茶のように、コーヒーをゆっくり飲みながら音楽を聴くのもいいものですね♪

介護職員：S・S 記

《 みんなの時間 》



『トランプゲーム』



『いろはかるた』



『棒抜きゲーム』

デイサービスブロン 12月の予定

■ ゆず湯 16日(月) ~ 21日(土) ■ クリスマス会 19日(木) ~ 25日(水)

ルストホフ志木 トピックス

クリスマスの意味とプレゼント

クリスマスはキリスト教の代表的な祝祭のひとつで、イエス・キリストの降誕をお祝いするものです。英語では“Christmas”と表記されますが、これはChrist(キリスト)とMass(ミサ)という2つの単語が合わされて出来たもの。そのため“Christmas”という言葉は、「キリストのミサ(典礼、祭儀)」という意味を持つのだそうです。

ところで、クリスマスには、家族や友人などにプレゼントを贈ることが習慣となっていますね。これは「お互いのことを思いやるため」だと言われています(※)。「人に対して親切にする行為は、キリストに対して行っているのと同じである」とのキリスト教の教えがもとになっているとのこと。

プレゼントはやはり「気持ちが大事」ということですね！

※諸説あります