



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『自然との共生』

ルストホフ志木 総務課
事務員 Y・U

1997年6月、先代理事長のご厚意により寄贈された駐車場跡地が、社会福祉法人ルストホフ志木へと生まれ変わり、地域に根差した介護福祉施設として今日に至ります。

施設の東側は新河岸川、西側は斜面林、南側は東屋と蛍の池などに囲まれた、緑豊かな立地にあります。そのため、季節により西側の山の神様からエントランスに贈り物が届きます。春は桜の花がヒラヒラと舞い散り、秋から冬にかけては落葉がユラユラと、また小枝もパラパラと降り注いでできます。風情を感じるのは束の間であり、自然との共生は大変なこともしばしばです。

東側の新河岸川は堤防補強工事で河川敷ができ、2012年3月いろは親水公園が開園しました。公園プロジェクトでの話し合いでは多くの意見が出たそうです。アクアトープ(水棲生物の命が宿る場所)を守りながら、通行に不便のないように舗装する箇所など、様々な方が利用することを踏まえ、何度も協議を重ね完成したそうです。更に、2022年8月リニューアルオープンでは「水とたのしむ」をテーマに、右岸・左岸・中洲ゾーンの3つのエリアが解放されました。ウォーターパークやカパルのすべり台などの遊具が増え、飲食スペースもあるパン屋さんが開店し、村山快哉堂が移築復元され、文化的・歴史的要素を活かした多目的に楽しめる公園となりました。毎年3月には、公園で大きなイベントがあるそうです。人々の憩いの場となっている公園が施設の近くにあることはとても有難いことだと思います。地域の活性化と共に、自然環境を保全する取り組みも同様に大切だと考えています。

自然と共に生きるために・・・人々が生活していく上でどうしても処分するものが生まれますが、分別をきちんと守り、市で推進している4R(資源循環型社会形成)を念頭におき、個人でできることは小さなことですが、今後もリサイクル活動を継続し、自然と共に歩んでいきたいと思っています。

【6月のご様子】

15日(日)の「父の日」には、今年も男性のご利用者の方々に、職員からのメッセージカードを添えた黄色いバラをプレゼントさせていただきました。また、29日(日)には誕生会を開催。6月生まれの6名の方々をお祝いし、和やかなひと時を楽しんでいただきました。

7月に入り湿度と気温の高い日がさらに増えることが予想されますので、熱中症予防対策を含め、ご利用者の体調管理に万全を期してまいります。
介護職員：T・I 記

《 父の日 》



『バラと一緒に、はいチーズ😊』

《 誕生会 》



『プレゼント、ありがとう♥』



『大好評だったレアチーズケーキ🍰』

特別養護老人ホームブロン7月の予定

- 七夕 7日(月) ■ 誕生会 20日(日) ■ 夏の集い 27日(日)
- 理美容 7日(月)・14日(月)・15日(火)

厨房だより

クエン酸パワーで夏を乗り切ろう!!

毎日暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暑くなると、酸っぱい物が欲しくなりませんか？ 暑さのため食欲が出なかったり、疲れやすくなったりするのは、体が『クエン酸』を求めているからです。クエン酸とは、酸っぱい味の元となる成分の一つです。今回は、手軽に摂れる酸味の一つである「お酢」の効果についてまとめてみました。

お酢に期待できる健康効果として、

1. 食後血糖値の上昇抑制 2. 体脂肪、内臓脂肪の減少
3. 血圧低下作用 4. 疲労回復

などがあると言われており、この季節には積極的に取り入れたい食品の一つです。いずれも効果を得るためには1日あたり大さじ1杯程度を継続して摂取する必要があります。

また、お酢以外にもクエン酸を多く含む食材として「レモン」、
「グレープフルーツ」、
「梅干し」などがあります。これらの食材も、普段から意識して食べるようにすると良いでしょう。

栄養課としても、ご利用者の皆様に美味しくクエン酸を摂っていただけるよう、酢の物や甘酢あんかけをはじめ、工夫をこらしたメニューを提供させていただこうと考えております。

こまめな水分補給と酸味を上手に摂ることで、暑い夏を乗り越えて行きましょう。

栄養課：J・N 記



ケアハウスリヒト

【6月のご様子】

湿気と暑さの厳しい時期を迎えました。リヒトでは冷房の調整を適宜行うとともに、入居者の皆様に対して「こまめな水分補給」や「食中毒への配慮」などについてお声掛けし、ご自身による体調管理にも努めていただいております。

15日の「父の日」には、皆様にお集まりいただき、一緒にデザートを召し上がっていただきました。男性入居者の方がハットに蝶ネクタイ姿で登場された時には、女性入居者から「一緒に写真を撮らせて！」と黄色い声援を受けていました。いくつになられてもおしゃれを楽しんでおられるお姿を拝見するたびに、私も感銘を受けております。 相談員：E・W 記



『皆様で記念撮影📷😊』

《 父の日 》



『ティラミス、美味しいわ❤️』

ケアハウスリヒト7月の予定

- | | | |
|---------------|--------------------|--------------|
| ■ セタ 7日(月) | ■ 入居者懇談会 11日(金) | ■ 誕生会 13日(日) |
| ■ 夏の集い 27日(日) | ■ 理美容 7日(月)・14日(月) | |

グループホームブロン

【6月のご様子】

梅雨の時期に入り、雨の日が続いたり、猛暑の日があったりと、気温の変化がとても大きかった6月でした。今月は店屋物で「鯉清」、おやつ作りで「メロンパフェ」、さらに夕食作りでは「ハンバーグ」と、暑さに負けないよう、食に重点を置いた行事が多く行われました。

大きなメロンを丸ごと使ったメロンパフェ作り。出来上がったパフェを召し上がっていただいたところ、「甘くて、美味しいね」、「メロンが沢山入っているよ」と、皆様には大変喜んでいただきました。これからも旬の食材を使い、皆様に季節感をお届けできればと思っております。

介護職員：K・Y 記

《 店屋物 》



『うな重、最高❤️』

《 おやつ作り 》



『メロンパフェ、美味しくできたよ🍉』

《 夕食作り 》



『ハンバーグ、作ってます🍴』

グループホームブロン7月の予定

- | | | |
|--------------------|--------------------|---------------|
| ■ セタ 7日(月) | ■ 店屋物 24日(木) | ■ 夏の集い 27日(日) |
| ■ おやつ作り・誕生会 31日(木) | ■ 理美容 7日(月)・14日(月) | |

【6月のご様子】

デイサービスブロンでは、9日(月)～14日(土)を「父の日週間」として、男性ご利用者の皆様に愛と感謝の気持ちを込め、黄色いバラの花を贈らせて頂きました。その後の記念写真では、少し照れた笑顔が素敵でした。これからもお元気で、楽しくデイサービスをご利用いただけるようにと願っております。

介護職員：Y・I 記

《 父の日週間 》



『 みなさま、いつもありがとうございます!! 』

デイサービスブロン7月の予定

■ 七夕週間 6月30日(月)～7月7日(月)

■ 詩吟 3日(木)・17日(木)・31日(木)

ルストホフ志木トピックス

ケアハウスリヒトでは、令和5年から「ランチバイキング」を行っています。コロナ禍で行事の縮小や自粛があったため、「ご入居者に生活の楽しみを感じていただく機会が減ってしまっている」と思っていました。コロナがようやく落ち着き、「皆様に喜んでいただけるものは何だろう」と考えたときに、「食べることで元気になっていただこう」と、「ランチバイキング」を実施することになりました。毎回、事前にリクエストを尋ね、飾りつけや盛り付けに趣向を凝らすため、栄養課職員と打ち合わせを行いながら開催しています。今年は6月22日(日)に実施したところ、今回も大変好評を得ることが出来ました。普段以上に沢山召し上がっている皆様の笑顔を見ると、「次回はどうなバイキングにしようか」との想いが巡ります。

リヒト相談員：E・W 記

