



木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕



地域包括支援センター ブロン
看護師 H・T

『 フレー フレー フレイル予防プロジェクト 』

今年の夏も酷暑が続きましたが、皆様も頑張って乗り越えられてきたことと思います。最近になって新河岸川土手の木々の葉も色付き始め、道端でどんぐりや栗などが落ちているのを見かけることで、ようやく本格的な秋の訪れを感じられるようになってまいりました。

私たち高齢者あんしん相談センターでは、高齢者が住み慣れた地域で生活が継続できるよう介護予防に取り組んでいます。今年度は「今できることにプラスして備えてみませんか」と題した「フレイル予防プロジェクト」を開催しています。理学療法士をお招きした講座では、自宅でも筋力アップ運動が出来るよう、フレイル予防を目的とした体操を体験しました。また、音楽療法として、いろいろな楽器を使った合奏や、ピアノに合わせて童謡や懐かしい歌を合唱することで、脳の活性化と心のリフレッシュを図っていただきました。さらには「スマホの使い方」や「聞こえについて」の講座も開催しました。今さら聞けないスマホの機能や、安全に出来るネットショッピングの利用方法などについて学んだり、耳の聞こえについては、いろいろな周波数の音の聞き分け体験を行ったことで、高い音域が聞こえづらくなっていることがわかりました。毎回和気あいあいとした雰囲気の中、おしゃべりをしたり、笑ったりと楽しい時間を過ごしています。

志木市は水と緑が豊かで身近に自然が感じられる市です。桜、菜の花、紫陽花、コスモスなど、四季折々に花が咲き、いろいろな散歩コースには健康遊具なども設置されています。自然を感じに散歩へ出かけ、体を動かしたり、深呼吸を意識的に行うことで免疫力がアップしていきます。

日ごろから免疫力を高め、これからやって来る寒い冬も乗り切ってまいりましょう。

【10月のご様子】

10月に入り、ようやく秋の気配を感じられるようになりました。26日(日)に開催された「誕生会」では、9名の方々をお祝いさせていただきました。誕生日を迎えられた皆様には、これからの時期に暖かさを感じていただけるような品々がプレゼントされました。

季節は晩秋へと向い、日中と夜間の寒暖差もありますので、引き続き皆様の体調管理と感染症対策に万全を期してまいります。

介護職員：T・I 記

《 誕生会 》



『プレゼントありがとう♪』



『暖かい肌着をいただきました♡』



『大好評だったモンブラン♡』

特別養護老人ホームブロン 11月の予定

■ 誕生会 23日(日) ■ 理美容 10日(月)・17日(月)

厨 房 だ よ り



「大豆パワー」について



ようやく本格的な秋を感じられる気候となってまいりました。冬の訪れに備え、体調管理をしっかりと行いたいものです。そこで今回は「大豆パワー」についてご紹介したいと思います。

大豆には「食物繊維」とともに「たんぱく質」も豊富に含まれていることから、「畑の肉」とも呼ばれています。

大 豆 の 効 能

- ・ 筋肉維持
- ・ 骨の健康維持
- ・ 腸内環境を整える
- ・ 生活習慣病の予防
- ・ 肥満の解消や予防

といった効果があると言われています

当施設でも、豆腐や納豆はもちろんのこと、五目豆、豆サラダ 朝のスープ煮など、大豆を使ったお惣菜を多く提供させていただいています。

最近、スーパーの食品売り場に行くと、お肉の代わりとなる大豆ミートや、豆乳を原材料としたヨーグルト、プリンなどを多く見かけるようになりました。また「豆乳自体が苦手」という方もいらっしゃると思いますが、ココア味やバナナ味の豆乳も販売されていますので、お試しになってみてはいかがでしょうか。

栄養課：N・M 記

ケアハウスリヒト

【10月のご様子】

芸術の秋にふさわしく、2日(木)の午後には、青森県からはるばる訪問してくださった「西塚一座」の皆様による津軽三味線と南部民謡の唄い弾きが披露されました。その迫力ある演奏と歌声に、参加された皆様は大変感動されていました。

また、19日(日)には10月の誕生会を開催して、3名の方々をお祝いさせていただきました。鮮やかな色の花束を受け取られると、「きれいね」、「うれしいわ」とおっしゃってください、記念撮影の際も、素敵な笑顔がとても印象的でした。

相談員：E・W 記

《 津軽三味線と南部民謡の唄い弾き 》



『三味線と歌声が心に響きます 🎵』



《 誕生会 》



『誕生日、おめでとうございます 🎂』

ケアハウスリヒト 11月の予定

■ 入居者懇談会 14日(金) ■ 誕生会 16日(日) ■ 理美容 10日(月)・17日(月)

グループホームブロン

【10月のご様子】

10月に入ると、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。晴れて気候の良かった日には、新河岸川まで散歩に出かけました。本格的な紅葉が見られるのはまだまだ先のようにでしたが、大人数での散歩は久しぶりだったこともあって、皆様の笑顔を沢山見ることができました。

21日(火)には「ハロウィンパーティー」を開催しました。パーティーではご利用者も仮装して、ハロウィン仕様のお菓子を召し上がっていただくなど、終始盛り上がったひと時となりました。

介護職員：S・T 記

《 お散歩 》



『秋晴れの中、みんなで散歩 😊』

《 ハロウィンパーティー 》



『トリック・オア・トリート 🎃 🧛 お菓子もおいしかったです 🍬』

グループホームブロン 11月の予定

■ 誕生会 6・7日(木・金) ■ 昼食作り 23日(日) ■ 理美容 10日(月)・17日(月)

【10月のご様子】

10月はさまざまなところで運動会が行われます。私たちデイサービス ブロンでも、この時期には毎年「運動会週間」を設けて、ご利用者の皆様に参加していただいています。いろいろな競技の中で一番盛り上がったのは、今年も「パン当て競争」でした。競技に参加している皆様の、活気あふれる楽しい表情を見ることができ、とても嬉しく思いました。

これからも様々な行事を通して、皆様のお元気な姿が見られることを楽しみにしています。

介護職員：M・M 記

《 運 動 会 週 間 》



『パンと一緒に記念撮影 🍞』



『銀メダル、とったぞー!』



『勝利の V サイン ✨』

デイサービスブロン 11月の予定

■ 詩 吟 6日(木)・20日(木)

ルストホフ志木トピックス

令和7年11月1日からスタート

夕食お持ち帰り



弁当始めます。

注) 夕食の献立によって
内容は変わります。



- ※ご利用日のみお持ち帰りできます。(配達はしません)
- ※ご利用料と合算してのお支払いとなります。
- ※同居の家族分もご用意可能です。
- ※詳細を聞きたい方やご興味のある方は職員にお伝えください。



通所介護事業所 ブロン

デイサービス ブロン では、11月1日より、

『夕食お持ち帰り弁当』

のサービスがスタートしました！

1食 500円で、現在デイサービスをご利用されているご本人様と、同居されているご家族様がこのサービスをご利用いただけます。

昼食の配食サービスとは異なり、配達はありませんが、デイサービスご利用日の帰宅時にお弁当をお渡ししますので、そのままお持ち帰りください。

ルストホフ志木の厨房職員による、栄養バランスのとれたお弁当を提供させていただいておりますので、ぜひ多くの方々にご利用いただければと思っています。

「夕食お持ち帰り弁当」につきまして、ご質問などがございましたら、お気軽に職員までお尋ねください。