



# ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



高齢者あんしん相談センター ブロン  
社会福祉士 S・S

## 『こころを癒すもの』

昨年から続く新型コロナウイルスの感染拡大の状況下にあっても、四季折々に咲く花は変わらず私たちを楽しませてくれています。ブロン近くを流れる新河岸川沿いにも、毎年、桜や紫陽花がきれいに咲いています。

このような状況になる前は、季節ごとに色々な花の名所に出かけていましたが、最近はおちこちに出かけることもままならず、もっぱら通勤や訪問の際に、通り道にある家の庭や道沿いに咲いている花を見て楽しませてもらっています。今まではバラがきれいでしたが、5月の中ごろからは紫陽花が色づき始め、きれいに咲いているところをおちこちで見ることができます。

度重なる緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発令で、がまんがまんの毎日が続いています。またテレビを見ている、コロナウイルスのことばかりで、明るいニュースも少なく気が滅入ってしまいますが、花などにふれることで、少しでもこころを癒して元気に過ごしていければと思います。

ちなみに、私が所属している高齢者あんしん相談センターでは、季節の花を楽しみながらウォーキングをする事業を実施しています。参加者の皆さんからは「色々な花を見ながら外を歩くことでいい気分転換になった」との感想があり、終了後は笑顔も見られました。

皆さんも、それぞれ身近でこころを癒せるものを見つけて、毎日を楽しく過ごせるといいですね。

# 特別養護老人ホームブロン

## 【5月のご様子】

5月に入り新緑が美しい季節になり、また、最高気温が25℃を超える日も増えて来ました。5月9日(日)の母の日には女性の皆様にメッセージカードを添えて、真っ赤なカーネーションをプレゼントさせて頂きました。皆様の笑顔がとても印象的で私達職員も元気を頂きました。また23日(日)には誕生会を開催し、5月生まれの方々をお祝いしました。

### 《 母の日・誕生会 》

介護職員：T・I 記



『カーネーション、綺麗ね🌸』



『ケーキも美味しそう』



『プレゼントです❤️』



『中身は何か？』

## 特別養護老人ホームブロン6月の予定

■ 父の日会 20日(日) ■ 誕生日会 27日(日) ■ 理美容 14日(月)・28日(月)

## 厨房だより

### 梅雨時季を食の面から乗り越えましょう

栄養課：S・N 記

今年も梅雨の時季を迎え、湿気たっぷりの蒸し暑い日々に、体のだるさやむくみ、食欲不振、下痢、といった不調を感じる方も多いのではないのでしょうか？

この時季からは「冷たい」ものを多く摂るようになり、それらが胃腸の働きを弱らせるため、とも言われます。ジュース、ビールなどの飲み過ぎ、アイス、かき氷などの食べ過ぎには十分に注意してください。

### ＜梅雨時季の不調を解消してくれる食材＞ (参考：「東洋医学」より)

【胃腸を元気にする食材】・・・香辛料（シナモン、黒胡麻、山椒、唐辛子など）、ねぎ、シソ、豆類（さやいんげん、そら豆など）、トウモロコシ



【発汗および利尿を促す食材】・・・生姜、香味野菜（パクチー、シソなど）、緑豆もやし、瓜科の野菜（きゅうり、スイカなど）、海藻類



## ケアハウスリヒト

### 【5月のご様子】

リヒトでは5月4日(火)・5日(水)の2日間、毎年恒例の菖蒲湯に入浴していただきました。コロナに負けないための邪気払いが出来たことと思います。

5月9日(日)は5月生まれの方の誕生会と、母の日祝いの会を行いました。初めに誕生日を迎えられたお二人のお祝いを行った後、栄養課による手作りケーキをいただきました。とても美味しかったようで皆様あつという間に召し上がっていました。母の日祝いの会では女性入居者の皆様へ一言を添えてカーネーションをプレゼントしました。皆様の笑顔はさらに輝いていました。

相談員：M・W 記

#### 《 誕生会 》



『お誕生日おめでとうございます🎁』

#### 《 母の日 》



『素敵な笑顔です❤️』



『女性の皆様で集合写真📷』

### ケアハウスリヒト6月の予定

■ 入居者懇談会 11日(金) ■ 誕生会&父の日会 20日(日) ■ 理美容 14日(月)・28日(月)

## グループホームブロン

### 【5月のご様子】

この季節、天候が不順な日が多く、汗ばむような日もあれば、雨が降ると肌寒さを感じることもあり、日々皆様の健康管理に細心の注意を払いながら過ごしています。

グループホームでは5月9日(日)の母の日に、カーネーションを贈らせていただきました。さらにご家族様からもお花をいただき、皆様とても喜ばれておりました💕

また5月にお誕生日を迎えられた方は4名様いらっしゃいました。おめでとうございます！美味しいケーキとプレゼントでお祝いをさせていただきました♪ たくさんの笑顔が見られて、職員一同とても嬉しく思います。

介護職員：N・I 記

#### 《 誕生日会・母の日 》



『お誕生日、おめでとうございます🎂』



『いつもありがとうございます🌸』



『いただきませす🍴』

### グループホームブロン6月の予定

■ 店屋物 15日(火) ■ 昼食作り 20日(日) ■ 父の日会 20日(日)  
■ おやつ作り 22日(火) ■ 理美容 14日(月)・28日(月)

# デイサービスセンターブロン

## 【5月のご様子】

5月3日(月)～8日(土)までの1週間は「母の日週間」でした。女性の利用者様に「いつもありがとうございます」との感謝の気持ちをたくさん込めて、赤いカーネーションをプレゼントさせていただきました。皆様、最高の笑顔でカーネーションを受け取られ、とても喜んでくださいました。私達も大変うれしかったです。

介護職員：N・S 記

### 《 母の日週間 》



『 おかあさん、いつもありがとうございます❤️ 』



**デイサービス6月の予定**

■父の日週間 14日～19日(月～土)

## ルストホフ志木 トピックス

### 新入職員紹介

令和3年度にルストホフ志木に入職した職員をご紹介します。

	尊敬する歴史上の人物は？	趣味、好きなこと	これまでの一番の思い出は？
 H・N 特養ブロン／4月入職	<p style="color: #000080; font-weight: bold;">【 ジャンヌ・ダルク 】</p> 専門学校のリハビリテーションの授業でこの人との関係を知り、とても印象に残っています。	休日にはゲームをしたり読書をしています。 好きなスポーツはサッカーで、コロナ禍前はよく友達と一緒にやりました。	成人式。一度は同じ学校で過ごした小・中学校や高校の同級生が、卒業を機にそれぞれの道に進んだあと、互いに成長して再会できたことにとても感動しました。
 N・K 栄養課／6月入職	<p style="color: #000080; font-weight: bold;">【 坂本 龍馬 】</p> 時代が変わろうとしている時に、他の人とは異なる信念を持ち続け、周囲の人々を動かしながら活躍した人。今の時代でも龍馬の生き方から学ぶ事が多くあると思います。	<p style="text-align: center;">バンド活動。</p> 私はギターを担当しています。	小学校3年生の夏休みに、家族旅行で伊豆に行ったことです。 もう何十年前前のことになりますが、今でも時折り、あの時の楽しかったことを思い出します。