



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『 読者の皆様へ 』

社会福祉法人 ルストホフ志木
総務部長 N・K

今月も「ルストホフ志木だより」をお読みくださりありがとうございます。

私は本誌の発行担当メンバーのひとり、N・Kと申します。「ルストホフ志木だより」は施設とご利用者・ご家族を結ぶ情報誌として、平成11年(1999年)8月に第1号が創刊されて以来、今年の8月で22周年を迎えることができました。現在の発行部数は毎月約400部となっております。これまで発行を続けてこられたのは、ひとえに読者の皆様方の温かいご支援、ご協力の賜物であると強く感じております。紙面をお借りしまして、あらためて御礼申し上げます。

過去の記録を調べてみますと、創刊号は「ルストホフだより」という名称で発行されました。ただしこれは仮名ということでしたので、翌月発行の第2号からは、公募によって決定した「ルストホフかわら版」という名称にあらため、皆様にお届けすることとなりました。さらには平成14年(2002年)4月号より、現在の名称でもある「ルストホフ志木だより」に改称し今日に至っております。

さて、読者の皆様におかれましては既に十分ご存知かとは思いますが、ここであらためて現在の本誌の構成についてご紹介をさせていただきたいと存じます。

第一面は職員によるエッセイ、第二面はケアハウス／グループホーム、第三面は特別養護老人ホーム／厨房だより、そして第四面はデイサービス／ルストホフ志木トピックスとなっております。各コーナーでは、ご利用者の皆様のご様子や施設内で開催された行事・イベントなどについてご紹介をさせていただいておりますが、昨年来の新型コロナウイルス感染症の影響により、これまで行っていた行事・イベントなどが中止や休止になったり、規模を大幅に縮小しての開催となるなど、読者の皆様にご紹介させていただく内容も限定的なものになってしまっていることをとても残念に感じています。しかしながら、幸いにもこの原稿を書いている10月下旬の時点ではコロナ感染者数はかなり減少してきており、また国内におけるワクチン接種率も高まってきていることから、少しずつではありますが以前のような状態に戻していければ、という状況になってきています。

さまざまな行事・イベントが今までのように開催できるようになり、ご利用者の皆様の笑顔や、賑やかなご様子を再び紙面でたくさんご紹介できる日が一日も早く戻ってくることを願い、今月号をお届けさせていただきます。

【10月のご様子】

特養では24日(日)に10月生まれの方々の誕生会を行い、8名のご利用者様をお祝いいたしました。秋の季節感たっぷりのケーキを召し上がっていただきながら、職員たちが披露する出し物をご覧くださり、とても和やかな誕生会となりました。

11月に入りますと寒さが日に日に増してきますので、ご利用者様の体調管理に細心の注意を払い、皆様が快適にお過ごしいただけるよう、職員一同気を引き締めてケアさせていただきます。

介護職員：E・K 記

《 誕生会 》



『10月生まれの皆様です』



『ケーキ、美味しそう🍰』



『素敵なプレゼントですね🎁』

特別養護老人ホームブロン 11月の予定

■ 店屋物 13日(土) ■ 誕生会 28日(日) ■ 理美容 16日(火)・24日(水)

厨房だより



栗

★9月～11月が旬の食材です

★皮にツヤとハリがあり、重みのあるものが良いと言われています。

【古代からの栄養食】

日本はもちろん、中国、ヨーロッパ、アメリカなどにも自生し、古くから各地でその実が食用にされてきました。日本では縄文時代から貴重な食材として食されていたようです。

炭水化物を多く含む高カロリー食で、糖の代謝を助けるビタミンB1、B2、ナイアシンも含むので、効率よくエネルギーを補給できます。タンパク質やビタミンC、カリウムも比較的多く含んでいます。栗のビタミンCはでんぷん質に包まれているため、加熱しても損失が少なく、高い美容効果や免疫力アップが期待できます。

【渋皮にも薬効】

渋皮には抗酸化作用を持つタンニンのほか、整腸作用のある食物繊維が含まれており、動脈硬化や大腸がんなどの予防に効果があると言われています。できるだけ渋皮を付けたまま調理してみてください。はいかがでしょうか。

★11月26日の昼食に「栗ご飯」を予定しています！

栄養課：T・I 記

ケアハウスリヒト

【10月のご様子】

秋の深まりとともに紅葉が一段と色を増し、日足もすっかり短くなったと感じる今日この頃です。10月には新しく3名の方が入居され、ケアハウスは大家族となり活気に満ちています。

17日(日)には9月・10月合同誕生会を行い、4名の方をお祝いしました。カボチャのタルトケーキをいただきながら会話も弾み、笑いの絶えない誕生会となりました。

11月に入り、これからは日に日に寒さが身に染みる季節となります。体調を崩さないように気を付けながら、元気に過ごしてまいりましょう。

介護職員：R・S 記

《誕生会》



『お誕生日を迎えられた皆様、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 12日(金) ■ 誕生会 21日(日) ■ 理美容 16日(火)・24日(水)

グループホームブロン

【10月のご様子】

10月は3名の入居者様のお誕生日会を行いました。皆様と一緒にケーキを召し上がり、一年間の健康をお祝いして、楽しいひと時をお過ごしいただきました。

夕食作りでは秋らしい「茸の炊き込みご飯」と「秋鮭のちゃんちゃん焼き」で季節を味わっていただき、昼食作りでは熱々で召し上がる「喫茶店風ピザトースト」と「サラダ」を楽しんでいただきました。どちらも大変好評で、皆様の笑顔がとても印象的でした。

介護職員：J・K 記

《誕生会》



『おめでとうございます❤️』

《夕食作り》



『とっても大きな松茸です😊』

《昼食作り》



『お料理、お上手ですね!』

グループホームブロン 11月の予定

■ 店屋物 1日(月) ■ 誕生会 7日(日)・21日(日) ■ おやつ作り 11日(木)
■ 夕食作り 18日(木) ■ 理美容 16日(火)・24日(水)

デイサービスセンターブロン

【10月のご様子】

今年の運動会はオリンピックイヤーということで、オリンピックにちなんだ演出をさせていただきました。聖火台とトーチを作り、座ったままの聖火リレーを行いました。アンカーの方には聖火台に聖火を灯していただきました。また今回は「パン食い競争」ならぬ「パン釣り競争」を行いました。皆さま苦戦しながらもしっかりと釣っていただきました！

介護職員：S・S 記

《 運動会 》



『パン釣り競争の景品🍞』



『聖火リレーでオリンピック気分』



『メダル授与も行いました！』

デイサービス 11月の予定

■ 誕生会週間 22日～27日(月～土)

■ 理美容 15日(月)・23日(火)

ルストホフ志木 トピックス

【グループホーム】をご紹介します



グループホームでは、季節に合わせた行事を開催したり、自然に囲まれた施設の周辺をお散歩するなど、その時々四季を感じていただくことで認知症予防に努めております。

毎年春には食卓から眺められる土手沿いの素晴らしい桜並木を、梅雨の時期には紫陽花ロードを楽しんでいます。また一昨年の紅葉の時期には平林寺へ紅葉狩りに行きました。写真はいずれもコロナ禍前のものですが、このような日常がまもなく戻ってくることを楽しみにしています。