



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



社会福祉法人ルストホフ志木
常務理事 寺内 弘子

【福寿草】の想いで

かれこれ半世紀も前にさかのぼり国会で働いていた当時の思い出である。嘗ての上司は大正12年1月1日生まれで誕生日のお祝いにと年の瀬に支持者から送られてきた福寿草の一鉢であった。確か7本ほどの鮮やかな黄色い美しい蕾の福寿草であったことを鮮明に覚えている。

毎日ネットに公開している友人のコラムを読んでいると「花の名前は菊かひまわりぐらいしか知らなかったという彼が福寿草と言う名の花に出会って・・・何か異変を感じた」と書いてあり、走馬灯のように脳裏を掠めるのであった。私も花を堪能させていただき終わった鉢をそのまま捨てがたく自宅に持ち帰り庭の梅の木の根元近くに地植えをしたのであった。その年の11月の末頃だったろうか義母から福寿草が芽吹いていることを知らされた。福寿草は義母の大好きな花でもあり同時に上司の大好きな花でもあった。一年の最初に黒い土からその姿を現す福寿草(別名元日草ともいう)こそが上司の生きる上での一つの道しるべであることを話してくれたことがあった。彼は努力家であり信念の人であった。思いやりのある苦勞人でもあったが表には出さない方であったと思う。義母に至っては明治・大正・昭和・平成の苦節90歳を生きてきてもなおも凜としていた。天寿を全うして101歳の生涯を閉じ黄泉の国へと旅立たれたのであった。福寿草の大好きだった二人はもうこの世にはいない。何時しか浅い春の日に明るく健気に咲く福寿草が大好きな私になっていた。

感謝合掌

特別養護老人ホームブロン

これまでご報告をさせていただきましたとおり、当施設にて2月中旬頃、ご利用者様ならびに職員に新型コロナウイルス感染が確認されました。ご利用者様、ご家族の皆様をはじめ、多くの方々に多大なるご心配とご迷惑をおかけしましたことを、職員一同、あらためて心よりお詫び申し上げます。

その後3月31日までの17日間、あらたな感染者の発生がないことを確認し、4月1日をもって施設内の特別感染防止対策を解除させていただきましたが、今後も引き続き徹底した感染防止のための対応に努めてまいりますので、ご理解、ご協力を賜わりますようお願い申し上げます。

特養ブロン：職員一同

◀ 3月は各種行事が開催できませんでしたので、春を彩るお花の写真をご紹介します ▶



『玄関ホールのクンシラン』



『本棟東側に咲くソメイヨシノ』



『ハナニラ。新河岸川土手にて』

特別養護老人ホームブロン4月の予定

■ 店屋物 9日(土) ■ 誕生会 24日(日) ■ 理美容 5日(火)・18日(月)

厨房だより

＜新年度に合わせて食生活を見直してみる＞

新年度を迎え、新しい生活がスタートする方はもちろん、生活環境のちょっとした変化がある場合でも、心身はとかく疲労しがちです。気を付けているつもりでも、ついつい食生活がおろそかになることで体調を崩したり、さらには五月病のようなメンタル面の不調を招いたりすることもあります。

何かと忙しい現代、若い人ほど朝食の欠食率が高いというデータがありますが、大切な健康を守るためには規則正しい食生活が最も重要です。1日3食のそれぞれの比率は「朝：昼：夜」＝3：4：3が理想とされています。朝食を抜いてしまうとこのバランスが崩れ、当然のことながら栄養不足になります。また、昼と夜にカロリーの摂取量が偏ってしまうために肥満にもつながります。さらには、ビタミンCやビタミンB群など、水に溶けやすく体内に留まる時間が短い栄養素の定期的な摂取もできなくなります。

体調を崩しにくい体づくりのために、ぜひとも1日3食、バランスのとれた食事を心がけてください。

栄養課：S・N 記



ケアハウスリヒト

【3月のご様子】

全国的にオミクロン株が猛威を振るう中、リヒトでは皆様お元気に過ごされています。3月27日(日)には2月・3月合同誕生会を行い、お二人の方をお祝いしました。おめでとうございます。

さて今春は20日頃から徐々に桜が咲き始めましたが、リヒトのすぐ近くには穴場のお花見スポットがあるのをご存じでしょうか？ リヒト南側のラウンジから見える東屋にある桜です。下の写真では少し見づらいですが、満開となった姿はまさに圧巻の一言に尽きます。来年の春はぜひご覧になってください。

相談員：M・W 記

《 2月・3月合同誕生会 》



『誕生日、おめでとうございます🎂』

《 2階リヒトラウンジから望む桜 》



『こちらが [リヒト・春の名所] です🌸』

ケアハウスリヒト 4月の予定

■ 入居者懇談会 8日(金)

■ 理美容 5日(火)・18日(月)

グループホームブロン

【3月のご様子】

3月の前半は新型コロナウイルスの影響もあり、各種行事が思うように出来ませんでした。後半になると徐々に普段の生活に戻りはじめ、皆様の素敵な笑顔を見ることができ、職員一同とても嬉しく感じています。

3月生まれの方はお一人でしたが、お誕生日に予定どおり誕生会を開催することが出来ました。今後もお家族様にはご心配をおかけしないよう、また、ご入居者様の皆様にはより一層楽しい毎日をお過ごし頂けるよう、職員ひとり一人、最善を尽くしてまいります。

介護職員：T・Y 記

《 誕生会 》



『美味しそうな誕生日ケーキ🍰』



《 桜満開 》



『今年もフロアからのお花見です🌸』

グループホームブロン 4月の予定

■ 店屋物 10日(日)

■ 夕食作り 29日(金)

■ 理美容 5日(火)・18日(月)

【3月のご様子】

2月25日(木)から3月3日(水)までの一週間、デイサービスでは毎年恒例の「ひな祭り週間」となり、フロアの中にはひな人形が飾られました。今年はひな祭りにちなんだ「塗り絵カレンダー」を製作したり、硬筆でひな祭りの歌の歌詞を書いたりしました。また、千代紙で作った「お内裏様」と「お雛様」も、とても素敵に仕上がりました✿

ひな人形を眺めながらいただいた甘酒で、ご利用者のみなさまはちょっとほろ酔い気分だったのではないのでしょうか!?

介護職員：Y・I 記

《 ひな祭り 》



『昔を思い出すね😊』



『今日は楽しいひな祭り❤️』



『一緒にパチリ!📷』

デイサービス4月の予定

■ お花見週間 3月28日(月)～ 4月2日(土)

ルストホフ志木 トピックス

[玄米]のすごさ

コロナ禍の続く中、「免疫力」を高める食材にいろいろと調べていたところ、「玄米」の持つパワーをあらためて知ることができましたので、今回ご紹介させていただきたいと思います。

有名な宮沢賢治の詩「雨ニモ負ケズ」の中にも「一日に玄米四合と味噌と少しの野菜を食べ・・・」というくだりがあるように、昔は主食であった玄米。その玄米にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

< 白米と玄米 100gあたりの主な栄養成分比較 >

	ビタミンB1	ビタミンB1	食物繊維	カリウム	マグネシウム
白米	0.08mg	0.12mg	0.5g	88mg	23mg
玄米	0.41mg	0.45mg	3.0g	230mg	110mg

※「日本食品標準成分表 2010」から抜粋

私自身、玄米を食べ始めてから2ヶ月以上経ちますが、体の調子が良くなってきた、と実感しています。夜ぐっすり眠れるようになったのも玄米を食べはじめてからです。

これからもコロナに負けない免疫力を高めるため、玄米食を続けていきます!

訪問介護事業所・Y・H 記