



「プラザイムス」は、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

# お花見ドライブ



4月の行事お花見ドライブに、3階は4月4日・6日に多摩御陵に行きました。

4月4日は残念な事にまだ、3分咲きぐらいでしたが、現地でも甘酒を飲み、とてもうれしそうな顔をされていました。

4月6日には桜は満開で、現地に着く間も車窓から満開の桜を見られました。「ここでこんなに綺麗なら多摩御陵はもっと

綺麗だろうね」と現地に着くのを楽しみにしていました。

多摩御陵に着くと、先日とは比べものにならないくらいの満開の桜が、私たちを出迎えてくれました。満開の桜の木の下で流れる川の音・華やかに舞う桜を見ながら甘酒を飲んで頂きました。

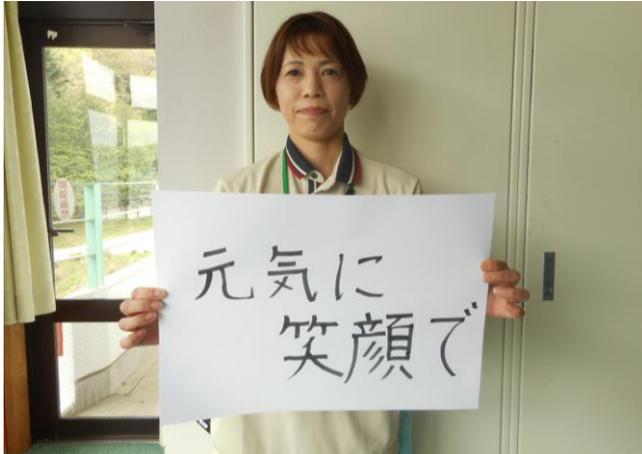
「また来年も連れて行って欲しい」  
「今日という日を忘れないわ」などのお言葉を頂けて、我々職員も満足のいくお花見ドライブとなりました。

(介護福祉士 森田直人)



# 新しいスタッフを ご紹介します

新年度となりウエストケアセンターにも新たな仲間が増えました。  
今後とも宜しくお願い致します。



菊谷 実美（5階看護職員）



菅原 一大（5階介護職員）



高橋 一央（4階看護職員）



渡部 悠貴（リハビリ職員）



中田 利沙（5階介護職員）

## 5月行事（青葉若葉の会（縁日））

5月20日（土）… デイケア

5月21日（日）… 3・4・5階フロア

（場所）ウエストケアセンターデイルーム

ゲームや食べ物をご用意しております。

### 【編集後記】

5月に入り、暖かいお天気が続いています。暑さに慣れていないこの時期、熱中症になる方も増えています。水分摂取を心がけて、予防に努めましょう。 ウエストケアセンター広報委員会一同

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター

発行年月日 平成二十九年五月八日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

Tel:042(654)5511

Fax:042(654)7716

<http://www.ims.gr.jp/west-hp/>

# 5月 端午の節句

5月の祝日である「端午の節句」は別名“こどもの日”とも呼ばれ、親しまれています。男の子の成長を祈願する行事として、

こいのぼりや兜・五月人形を飾る風習でもお馴染みですね。

このように子供特有の行事としての印象が強い端午の節句ですが、実は高齢者にとっても非常に有益に過ごすことができる祝日なのです。その理由の一つとして挙げられるのは、端午の節句に食べると良いとされる『柏餅』の健康効果です。



柏餅には、小豆あんが使われています。小豆あんには、ビタミンB1が含まれており、体力の増強などに効果が高いとされています。また、ビタミンB1には疲労を回復する作用もありますので、初夏の日差しで疲れた体を癒すにも良い働きを期待できるお菓子です。美味しく食べ

ながら健康効果をも得られる端午の節句のお料理は、高齢者にも打ってつけです。自分で作る楽しみも加われば、最高の一日を過ごせるのではないのでしょうか。

## 柏餅の簡単レシピ

### 材料（12個分）

- ・ 上用粉 150 g
- ・ もち粉 20 g
- ・ 浮き粉 10 g
- ・ 砂糖 60 g
- ・ 片栗粉+水 8 g
- ・ 餡 300 g

①餡を12等分して用意します。

☆ボールに上用粉・もち粉・浮き粉をふるって入れ水を少しずつ加えて混ぜます。

②蒸し器の蒸気が上がったなら蒸布の上に☆の生地を入れて13分程蒸します。

③蒸しあがった生地をこね器に入れて5分ほどこねます。途中でお砂糖を加えます。最後に片栗粉の水溶きを入れてひとこねします。

④薄く片栗粉を広げたバットに移し12等分して餡を包んで丸めかしわの葉に包んでもう一度2~3分蒸します。

（管理栄養士 山本 麻美）

# 認知症講演会 i n 上川町

ウエストケアセンターでは上川東部町会様、高齢者あんしん相談センター川口様共催で、地域の皆様を対象とした体操教室を上川農村環境改善センターにて行っております。今年度も、年 20 回を予定しており、4 月 18 日は甘楽施設長に『認知症を予防するためには?!』と題して、講演会を行って頂きました。たくさんの地域の方にお集まり頂く事ができ、甘楽施設長の講演会後のプレ体操教室でも殆ど方に参加していただきました。私自身、運動する機会があまりないのですが、改めて、体を動かすことの大切さを実感する一日となりました。今後も、運動に興味を持たれていらっしゃる方々、リハビリを必要とされている方々のお手伝いが少しでもできたらと思います。(支援相談員 小宮山 真貴子)



# デイケアよもぎ饅頭作り

ダイルームによもぎのいい香りが広がりました。4 月 20 日のデイケアのおやつづくりはよもぎ饅頭づくりでした。生地作りから始め、よもぎ粉をブレンドした粉を練り上げます。そして、あんこを丸め、綺麗なよもぎ色の生地に取り込み、ホットプレートで蒸しあげました。少し、水が少なかったのでしょうか? なかなか生地が伸びづらい様子もありましたが、皆さん上手にあんこを包んでいらっしゃいました。餃子の形のお茶目なお饅頭を作った方もいて、皆さんで楽しみながら美味しく頂きました。(介護福祉士 島 真砂美)

