



「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。

# 新年のご挨拶



2000年から介護保険制度導入され、介護認定を受けた高齢者のうち介護が必要となった原因は何だったのでしょうか？23%ともっとも大きな割合を占める疾患は、老衰、脳血管障害、認知症ではなく、関節疾患や骨折・転倒、脊髄損傷などの運動器疾患でした。



要介護の原因として高齢による衰弱は14%に過ぎません。移動機能が低下した状態が長期に及び進行すると、要介護となるリスクが非常に高くなります。要介護状態にならないための予防は自分自身の力で可能なんです。

ウエストケアセンターで一緒に活動的になりましょう。ウエストケアセンターでは皆様が活動的になるために一緒に頑張ります。今年もウエストケアセンターをよろしく願います。



施設長 甘楽 裕

本年も宜しくお願い申し  
上げます。



# 歳末防犯パトロールに参加しました！

平成29年12月29日（金）歳末パトロールが行われました。

今回の地域行事は上川東部町会様より歳末防犯パトロールの同行についてお誘い頂き、施設より9名が参加させて頂く運びとなりました。当日は上川東部会館に自治会長を始め、町民・当



施設職員合わせて49名が集まりました。八王子

警察より年末防犯のご挨拶の後、4グループに分かれて、町内地区を分担しパトロールしました。

年末の厳しい寒さの中、町民がカチカチと拍子木に合わせて、少し照れながらも「火の用心」「戸締り用心」と掛け声を出していました。町内を歩いていると体も温まり、後半は大きな掛け声

が町内響き渡る中、パトロールを終える事が出来

ました。上川東部町会の皆様、ありがとうございました。今後も地域交流を図り、地域に愛され選ばれる施設を目指して参ります。 支援相談員 久保 真一



## 感染症対策についてのお願い

1月に入り、インフルエンザ感染症等の流行が世間でも増加するものと思われま

す。当施設では平成29年11月1日から平成30年3月31日まで感染症予防期間としており、面会の皆様におきましては、マスクの着用や手指消毒、未就学児のフロアへの立ち入り制限等をお願いしております。詳細につきましては、玄関、受付等に掲示しておりますのでご確認下さい。ご協力頂けますよう宜しくお願い申し上げます。



### 行事予定

1月6日（土）  
・餅つき大会

13:30～デイルームにて。職員と一緒に餅つきを楽しみましょう！！



【編集後記】 いよいよ、平成30年が始まりました。皆様、素敵な初夢はご覧になりましたか？一富士・二鷹・三茄子や宝船の夢が縁起が良いと言われてい

ます。意外にもトイレの夢が良いという話もあるようです。夢がどうであれ、皆様にとって良い一年でありますように。  
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 平成三十年一月六日

〒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/>

# 七草粥について

「春の七草」が話題になると、お正月気分もそろそろ終わりにしなくては…という気持ちになりますね。

日本では、1月7日に七草粥（ななく

さがゆ）を食べる風習があります。お正月のごちそうで疲れ気味の胃を休める…という意味があり、平安時代から始まったと言われています。

【1】



【1】 せり=セリ

日本原産の野菜で、特有の強い香りと歯ざわり、鮮やかな色が特徴です。

【2】



【2】 ごぎょう=ハハコグサ

草全体が白い毛におおわれており、厚ぼったく、茎は根元から株のようになっています。春黄色の小さな花を茎の先にたくさんつけます。

【3】



【3】 ほとけのざ=田平子 (たびらこ)

高さ10cmほどで、冬、水田などの土にへばりつくように葉を広げています。

【4】



【4】 すずな=カブ

根に多いアミラーゼは、消化吸収を促す作用があります。

【5】



【5】 なずな=ナズナ

別名「ぺんぺん草」とも呼ばれています。

【6】



【6】 はこべら=ハコベ

別名「ヒヨコ草」とも呼ばれています。

【7】



【7】 すずしろ=ダイコン

カブ同様、消化に良いジアスターゼを含んでいます。

栄養科  
直伝

## 簡単七草粥レシピ!

【基本の材料：約4人分】

七草など…適量    だし汁…カップ5  
ご飯…茶碗2杯

【基本の下準備】



- (1)七草は塩少々を入れた熱湯で軽く下茹でし冷水にとって水気を絞る。細かく刻む。
- (2)ご飯はザルに入れ、流水でさっと洗い、粘りをとる。
- (3)鍋にだし汁（顆粒だしでもOK）を入れて沸騰させ、(1)と(2)を入れる。
- (4)しょうゆ大さじ1と1/2を加え、ひと煮立ちさせてできあがり。

管理栄養士    山本 麻美



# クリスマス会



12月17日(日)にクリスマス会を行いました。12月25日のクリスマスには、ちょっと気の早いあわてん坊のサンタクロースとトナカイの登場です。

今年のクリスマス会に用意されたサンタクロースのプレゼントは、普段ご入所されているご利用者様には、待望の甘いケーキや美味しいお菓子・甘い炭酸のシャンメリーです。



さあ、皆さん待望の甘～いケーキが数種類お皿に盛られてやってきました。

テーブルには、ケーキやお菓子、久しぶりの甘い炭酸のシャンメリーに『美味しい!!!』と大興奮されたご利用者様も多く、皆さん笑顔のひと時を過ごされました。

クリスマスの音楽をバックに、サンタ帽を被ったご利用者様も…。誰がサンタかトナカイか…!?

ご家族と一緒に過ごしたクリスマスを思い出してか、多くの笑顔が溢れるクリスマス会となりました。



クリスマス会も終盤に差し掛かり、参加されたご利用者様から、「ありがとう!」「ありがとう!」と感謝のお言葉を何度も仰って頂き、職員一同とても感動し、逆に大きなプレゼントを頂いた思いです。

これからも、縁あってウエストケアセンターで過ごすご入所生活が少しでも楽しく潤いのある生活となるように…そんな願いと想いを添えて、皆様に少しでも喜んで頂けるイベントを企画していきたいと思っております。



介護職員一同