



平成30年  
7月号

「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。

# JAZZ喫茶 OPEN



梅雨明けが平年に比べて22日早く、夏本番といった暑さに日々葛藤している今日この頃。さて、今回6月29日は梅雨バージョンのジャズ喫茶。

私は初めての参加で、どんな感じなんだろう？とっていました。そんな中、毎回参加されているご利用者様から「いつも楽しみなんだよ。本格的で聞き惚れちゃうよ！！」「お茶菓子が美味しいのよ♡「今日はどんな感じなのかな〜？」と笑顔でワクワクした表情や言葉が印象的でした。

実際、演奏が始まると、とても真剣に聞いているご利用者様やお茶菓みに夢中になっているご利用者様、リズムに乗っているご利用者様、様々な表情で普段とまた違った一面も見れてとても良い日となりました。次回も楽しみです。

介護福祉士 水越 博子



## 映画観賞会を行いました！

6月22日と23日に映画鑑賞の行事を行いました。金曜日は3階と5階、土曜日は5階とデイケアで上映をしました。

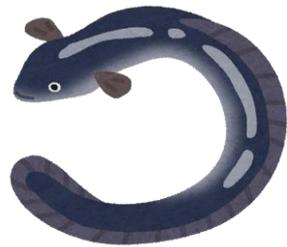
事前にアンケートを取り、今回は釣りバカ日誌、仁義なき戦い、君の名はの3作品を上映しました。他にも燃えようドラゴンを用意していますが釣りバカ日誌がとても人気でした。上映中はおやつとジュースを用意し皆さん食べながら鑑賞していました。

途中で「懐かしい！若いね！カッコいい！」などまた、あちらこちらで笑い声も聞かれました。最後には感動して泣いているご利用者様もいていい上映会が出来たとおもいます。

介護福祉士 川内 萌



# 栄養科にとっておきレシピ



## 丑の日のお話

十二支の丑にあたる日。特に夏の土用の丑の日と寒中の丑の日をいいます。夏の土用の丑の日には、鰻(うなぎ)のかば焼きを食べ、灸(きゅう)を据え、寒中の丑の日には、丑紅を買う風習があります。十二支の丑にあたる日で、夏の土用の丑の日や2月と11月の丑の日など、この日を特別の日とする行事がいくつかみられます。夏の土用丑の日にはウナギなど脂肪の多い食物をとると夏やせしないとするのは一般的ですが、頭にくうのつくウリ・梅干しなどを食べるとよいという所もあります。この頃に牛に水浴させて休ませる風習が各地にあったが、丑湯と称して人間が風呂をたてて入ったり、海水浴をすると病にかからないとも言われています。薬湯に入る所もあります。今回はうなぎ料理をご紹介します！！

### 材料

- うなぎの蒲焼：1/2尾
- 豆腐(木綿)：1丁
- ニラ：1袋
- 卵：2個
- ★だし汁：300cc
- ★醤油・みりん・酒：各 大さじ3
- ★砂糖：大さじ1

## うなぎと豆腐のいら卵とし

- ① 豆腐はペーパー2枚で包み、上から重石してしっかり水切りします。うなぎはアルミホイルを敷き、皮面のみグリルでこんがり焼きます。
- ② 食材をカットする。うなぎは縦半分にして2cm幅に切ります。豆腐は一口大に切ります。ニラは5cmの長さに切ります。卵は溶いておきます。
- ③ フライパン(広口の鍋)に★調味料すべてを入れ沸騰させ、豆腐とうなぎを入れて10分ほど、中火で煮ます。味を含ませます。
- ④ 豆腐に味が染みたら、ニラを入れて、しんなりしてきたら卵でとじます。
- ⑤ 出来上がり。

管理栄養士 鈴木真美

## 7月行事予定

### 流しそうめん

- ・7月7日(土)
  - ・7月8日(日)
- ウエストケアセンター  
1階ピロティにて

## 保険証有効期間満了についてのお知らせ

平成29年度分の介護保険負担割合証及び後期高齢者医療被保険者証の適用期間終了日が平成30年7月31日となっています。新しい保険証がご自宅へ届きましたら、当施設へご提出下さいますよう、宜しくお願い申し上げます。



【編集後記】いつの間にか梅雨が終わり、暑い日が続いています。と思いきや、戻り梅雨なんていう言葉も聞かれますね。なんだか、天候が不安定ですが、皆様、体調はいかがでしょう？今回、鰻の特集を掲載しましたが、栄養バランスの良い食事をしてこれからの夏に備えていきましょう！  
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 平成三十年七月九日

〒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/>

# ボランティアさん紹介

納屋さんはウエストケアセンターが開設した平成6年から活動に入っているボランティアさんです。お仕事が休みの日曜日、午前中にコーヒーを入れたり、利用者様と話をしたり、お茶を配ったり、配膳下膳の手伝い、傾聴ボランティア活動等を行っていただいております。納屋さんの入れたコーヒーは美味しいと評判です。

私たち職員がお世話になっている納屋さんからコメント頂けましたのでご紹介させていただきます。



ボランティアを始めるきっかけは、長崎の母が脳血栓性認知症になったことです。何度か見舞いに行って、手を握ってあげると安心したように眠りました。母は発症から半年後の1994年に亡くなり、それをきっかけに八王子市でボランティア先を探しました。市役所のリストから、ゆったりとした施設と思い、ウエストケアを訪問しました。

緑に囲まれた環境と、対応して頂いたスタッフの感じが良く、また、PTの方に「できるだけ入所の方と話をして下さい」と言われて、ウエストケアが気に入りました。

それから24年が経過しました。途中で介護福祉士の受験資格を得るために夜勤を含む実習もウエストケアで経験させて頂きました。

なんのとりえもない私でも、活動に入ると喜んでくれる入所の方がいて、却って頑張れよと言って頂いているような気がします。お世話をしているつもりなのに、お世話をしてもらっている…。

なんだか気持ちが豊かになるような気がして、これからもウエストケアに通いたいと思います。

納屋 房信



## <6月も3D 作品作りました！>

5階フロアでは、今年度から、フロアレクの1つとして「季節を感じる作品作り」を行っています。4月は桜、5月はこいのぼり。今月は藤の花・紫陽花をテーマに作品作りに取り組みました。半紙をムラ染めにし、新聞紙をくるむ作業や画用紙をカットし、1つ1つ止めていく作業等、今回は少し複雑な作業も取り入れてみましたが、たくさんの利用者様が参加して下さい、あっという間に完成しました。男性陣は細部までこだわり、女性陣は感性の赴くままに、素敵な作品が出来ました。完成した作品はフロア内に展示していきますので、5階に見に来て下さいね！今後も季節を取り入れた、リアルでド派手な作品作りに取り組んでいきます。5階介護士 中川よしみ



# 新規 地域貢献活動開始します！！

上川口小学校の5.6年生を対象に、介護体験塾として、①事前ガイダンス（座学）、②体験（認知症サポーター講座、高齢者疑似体験、車イス乗車体験、福祉車両体験）③高齢者施設での交流、という流れで介護や高齢者について学習をする小松原園さんの「介護体験塾」という取組に参加協力させていただきました。

今回（6月12日）は、事前ガイダンスを終了した子供達に、地域の様々な福祉事業者が集い、実際に4つの体験をして頂きました。

今後は、体験や座学を通じて学んだものを実際の高齢者と触れ合うことで理解を深めてもらうために、9月に子供たちをウエストケアセンターに招待する予定となっています。

来年度以降、ウエストケアセンターにて運営を任せて頂ける予定になっており、地域の子供達に少しでも介護に興味を持っていただけるよう今後も努力していきたいと思っております。



## 🍅🍅🍅 プランター菜園をはじめました！ 🥬

4階に入所しているKさんは運動に対して元々消極的でした。リハビリの一環としてベランダでプランター菜園を始めてからは野菜の成長を見ることを楽しみにされ、足取り軽やかにリハビリ室に来られています。

ベランダではリーフレタスとミニトマトがすくすくと成長しています。昔、農業をされていたとことで、わき芽かきや間引き作業はお手の物！

リハビリ室から見える野菜の成長を他の利用者さんも楽しみにされており、その成長ぶりにみんな驚いています。

トマトは黄色い花が咲き、たくさんの実が付き始めました。赤く色づくのもあと少し…。これから収穫が楽しみです！

