



平成 30 年
10 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。

明和会 納涼祭開催！！

9月8日、夕方5時から来賓の方々、施設長のご挨拶、お言葉を頂きまして太鼓の音と共に納涼祭が開始致しました。



にチラリ花を添えます。

利用者様も朝から楽しみに待ち望まれておりました。お祭りのお囃子の中、秋の夜空を仰ぎ美味しそうなお弁当を開いて、つついお箸が進みます。檜の周りでは、軽快なテンポで華麗な踊り連、ひと月前から、練習に練習を重ねました。上司も部下も”湘南の風”の曲にあわせ、“1、2、3、ダー、”片肌脱いだいなせな姿



”アンコール、アンコールの声もかかります。盛大に進行されましたが予想外の雨の為、場所をピロティーに移し後半の演目、太鼓も披露されました。皆様の笑顔がこぼれます。お祭りの最後は、各階のフロアに戻り、打ち上げ花火がドーンと上がるのを静かに見つめながら納涼際は終了いたしました。

5階介護福祉士 山下 美千代

追記

今回は納涼祭の前々日、北海道大地震がありました、又水害、台風等の自然災害もありました。災害に遭われた方々のお見舞いを申し上げます。 職員 一同



栄養科にとっておきレシピ



体育の日のお話

体育の日はスポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日です。今年は10月8日でした。

1964年10月10日の東京オリンピック開会式を記念して、1966年に制定されました。2000年からはハッピーマンデー制度の適用で10月の第2月曜日になっています。東京オリンピックの開会式が10月10日になったのは、日本の観測史上最も晴れる確立が高かった日付だったからだそうです。

体を動かすには、ごはんが重要になってきます。今回は運動会にかかさないおにぎりのレシピを紹介します。

材料

牛肉（薄切り）：60g
塩（A）：適量
胡椒（A）：適量
焼肉のタレ（A）：大さじ1
レタス：数枚
のり全形：2枚
ごはん茶碗：1/2杯分強

“お肉のおにぎらず”の作り方

- ① 薄切り牛肉を2cm幅に切り、油をひいたフライパンで炒めて（A）で味付けをする
- ② レタスは洗ってよく水を切り、一口大にちぎる
- ③ ラップの上のにりを1枚置き、中央にごはん半量を丸く広げる
- ④ 3の上に1と2をのせ、残りのごはんを上のにせる
- ⑤ 4をのりで包み、ラップでくるんでなじませる
- ⑥ 5を食べやすい大きさになるよう、ラップごと切り分ける。

管理栄養士 鈴木真美

インフルエンザ予防接種のお知らせ

入所者の皆様に対するインフルエンザ予防接種が11月1日より始まります。請求書とともに申込書を同封いたしましたので、ご確認の程、宜しく願い申し上げます。

10月行事

- ・10月30日 ジャズ喫茶
- ・10月31日 ハッピーハロウィン！
（あおぞら保育室の子供達遊びに来てくれます！！）お楽しみに！！

【編集後記】台風や地震等の辛いニュースが多い今日この頃、日本人がノーベル賞受賞されたと、うれしいニュースが報道されました。くわしい内容は…説明するのは難しいですが…👏、同じ日本人が受賞されたと聞いただけでなんだか誇らしい気持ちになりますね。
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 平成三十年十月九日

〒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

今回は4階でお世話になっている広瀬さんをご紹介します！
笑顔がすてきな方です！！



広瀬さんは4階フロアにて、下膳、傾聴等のボランティア活動に入っています。笑顔でいつも明るく利用者様とも会話され、とても助かっています。

趣味も多才でトールペイント作品を施設にて展示したこともあります。(トールペイントとは家具などの木製品に絵の具



を塗る手芸フォークアート。15世紀後半にヨーロッパで合板やブリキに絵を描いた作品です！！)

芸術の秋！3Dアートを作りました♡

5階の恒例イベント“季節を感じる3D作品作り”。これは、5階の目標に掲げている、フロアリハの1つとして今年度から続けて行なっています。

今回の壁画のテーマはお月見(9月)・紅葉(10月)。2つのテーマに挑戦しました。お花紙でお月さまやお団子を作り、ウサギは職員手描きの絵に利用者さまが色をつけてくれました。間違っ、ウサギの目を赤く塗りつぶしてしまい、「徹夜で餅をついたのね〜(笑)」と、楽しそうな様子でした(*^_^*)



そして、紅葉は1枚1枚手作りなのです。和裁や洋裁をされていた方々に声をかけると、「昔はさんざんやったけど、今はハサミも使うことがないからできないわ〜」と仰っていましたが、紙とハサミを持つと一変！「最初がずれると全部だめになるから、頑張るわ♪」と、俄然やる気！！皆さま、さすがです！！(^o^)

これからも、皆さまが楽しんで取り組めるように、アート作りを行っていきます。ぜひ、見に来てくださいね！

5階 介護福祉士 水越 博子





リハビリ作業紹介



リハビリの一環として様々な作業活動を行っています。今回、作品の一部を紹介させていただきます。

昔から、「指先の運動は頭に良い」等の言葉をよく耳にしますよね。なぜ、脳に良いとされているかと言いますと…指先を使うと、その刺激が脳に伝わります。手は「外部の脳」と呼ばれ、脳の感覚領域の3分の1は指先の神経とつながっています。そのため、指先を動かすことで自然と脳の血流もよくなり、脳の活性化に繋がるとのことです。

リハビリの訓練でも集中力・注意力の向上、手指の巧緻性の向上、気分転換を図る等、様々な目的を持ちながら、対象者の方に合った作業を提供しています。

○籐細工：小物入れ、収納かご等、お店で売っている商品と引けを取らないくらい素晴らしい作品を作られています。



○手芸・小物作り：端切れで洋服やティッシュカバーを作成しました。
あさりを使って貝の根づけを作りました。



このように様々な作業活動を行っています。皆様も手先を使った作業を行い、脳の活性化を図っていきましょう！

文責：作業療法士 上島亜也