



「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。

# ♪ 映画観賞会 ♪

5月26日(日)2階カフェテリアにて、利用者様のお好みに合わせて選ばれた映画の鑑賞会が行われました。暗がりの中でスクリーンを使って3本続けて上映されました。

「君の名は」「燃えよドラゴン」「釣りバカ日誌」コーヒーやコーラを飲みながら、1本だけ見る方、3本続けて見る方、自由に入れ替え制でご覧頂きました。

終わってから、俳優の名前を話し合ったり、楽しかったと笑顔で談笑されていました。懐かしい映画に昔を思い出しながら、穏やかに楽しまれた1日でした。

介護福祉士 渡辺 寛子



## 作品づくり (5階フロア)

季節や行事に合わせ、フロアではご利用者様と職員で、時間を見つけては少しずつ作品作りを行っています。あれこれと意見を出し合ったり、工夫をし素晴らしい作品が仕上がっていきます。

材料は、ダンボール箱、トイレトペーパーの芯、ペットボトル等身近にあるものを調達しています。今月は、藤の花の鯉のぼりに挑戦しました。(余談ですが、白い藤の花は食べられるとの事で、私も食べてみましたが、まあまあの味でした。)フロアに藤棚のように飾られています。



鯉のぼりは、ダンボールを下地に縦横2m近くあり、とても立派な2匹の鯉が泳いでいます。リハビリの方や、フロアリーダーが構想を練り、フロアが季節感と雰囲気のある空間となります。ご利用者様とご家族の方も毎回楽しみにされております。

介護福祉士 坂井 富三雄

# 栄養科とっておきレシピ

## 6月 旬の野菜 モロヘイヤ♡

モロヘイヤは別名をナガミツナソやタイワンツナソと呼ばれるシナノキ科ツナソ属の1年草で、インドまたは地中海沿岸部が原産と言われています。

特に機能が非常に高く、しかも青菜類が乏しい夏場に収穫できるということもあって一気に広まったようです。

モロヘイヤにはホウレンソウやシュンギクの2倍以上のβカロテンが含まれています。これには活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守るとともに、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きもあり、あわせて免疫力を高める働きもあります。

### ◆高い抗酸化作用

モロヘイヤには、活性酸素の働きを抑える効果があるβカロテンやビタミンE、ビタミンCがたっぷり含まれています。更に、フラボノイドの一種ケルセチンを沢山含んでいます。

### ◆めざしよりも多いカルシウム量

モロヘイヤは植物でありながら非常に沢山のカルシウムを含んでいます。その量は骨ごと食べるめざしやシラス干しよりも多いです。

今月はこんな栄養豊富なモロヘイヤの料理を紹介します。

## モロヘイヤとミョウガの梅和え

- ① みょうがをみじん切りにします。
- ② モロヘイヤを茹でて、食べやすい大きさに切ります
- ③ ボウルにみょうが、モロヘイヤ、練り梅とすりゴマをいれてよく混ぜ合わせたら出来上がりです。

### 材料

ミョウガ：2個

モロヘイヤ：150g

練り梅：大さじ1

すりごま：大さじ1/2

管理栄養士 鈴木真美

## 衣類についてのお願い

梅雨の季節がやってきました。徐々に衣服の入れ替えを行う時期です。ご面会時にお持ち頂くなど、ご協力をお願い申し上げます。



## 6月行事

### ・縁日

6月22日(土)

…デイケア

6月23日(日)

…入所フロア



【編集後記】まだ6月だというのに、気温の高い日が多いですね。学校の運動会も短縮して行われたところが多いようです。

体が暑さに慣れていません。熱中症にならないよう、頑張りすぎず、水分補給をして体調管理に努めていきましょう！

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 令和元年六月八日

〒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/>

# 介護体験塾開催 in 上川口小学校

令和元年度も昨年度に引き続き、上川口小学校での介護体験塾を開催することとなり、5月30日（木）に5年生6年生（11名）に向けて、体験前のガイダンス（講義）を実施しました。

施設から、羽鳥看護部長が講師として出張し、介護に関する知識を座学で学ぶのと同時に、6月6日の介護体験に向けての意識付けを行いました。

今後は、介護体験の実施が終わると、実際にウエストケアセンターに訪問し、施設利用者との交流を行う予定になっています。

今後も、地域交流・貢献の一環として、地域の子供達への介護教育にも力を入れながら、地域包括ケアの一助となるよう努力していきたいと思います。

※7月号にて、介護体験の様子をご報告致しますので、お楽しみに。

※介護体験塾とは、地域の子供達にも地域包括ケアの一員として介護に参加・協力・興味を持ってもらうために、近隣の学校と協力して、座学・体験・触れ合いを実施する地域交流・貢献活動です。事務長 川村 亮太



## みんなの町の清掃デー



5月26日（日）みんなの町の清掃デーが開催されました。

今年も上川東部町会様よりお誘い頂き、当施設から8名参加させて頂く運びとなりました。

当日は上川東部町会の皆様とGMGゴルフ場坂下から東部町内、西八王子病院・ウエストケアセンター周辺の清掃作業を行いました。

道端にはビニールやペットボトル、コンクリート片、車のバッテリー等が落ちていました。

一部不法投棄と思われるものは町会長様を通して、八王子市へ連絡の上、早急に回収依頼をしてくださるとの事でした。

上川東部町会様から「清掃活動に協力してくれてありがとうございます」とのお言葉を頂きました。

当施設を利用してくださる方々、地域住民の皆様にご気持ちよく道路を往来して頂けますよう今後も町の清掃活動を続けて行きたいと思っております。

上川東部町会の皆様ありがとうございました。

支援相談員 久保真一



# 夢プラン報告

～デイサービスのみんなに会いたい～



H様はお一人暮らしをしていた頃に通っていたデイサービスが大好きであり、体調不良時から『デイのみんなに会いたい』と希望が聞かれていました。体調が安定している為、デイサービスの方達に会いに行く夢プランを計画しました。



夢プラン当日は、出かける準備を一緒に行い息子さんに買ってもらったカーディガンを着て、看護師含め3人で車に乗り込み出発しました。昼食はレストランで希望のお寿司と抹茶プリンを美味しく召し上がっていました。昼食後30分程度、目的のデイサービスに向けて車を走らせました。

車中では少し緊張している様子でしたが、デイに着くと『着いた～！』と大きな声を出され、デイの方が出迎えてくださると、名前を言いながら手で顔を覆い、感動のあまり涙されていました。デイの利用者様と挨拶する度に『会えてうれしい！！元気だった？』と涙ぐみながら喜ばれていました。H様の人柄と明るさで、たくさんの方が集まってくださり、ここで楽しく過ごされていた事が想像できました。



なごり惜しみながらデイを後にし、ケアマネさんと一緒に自宅へ行きました。ポストから郵便物を取り、家の中に入ると各部屋に行き、ホッとされたと同時に懐かしそうな表情をされながら、夏の衣類を持ち帰りました。

又、お隣のお宅のインターホンを『留守かもしれないけど、押してみて』と言われた為、押すと、出てこられ突然の訪問に抱き合って喜ばれていました。ケアマネさんにお別れの挨拶をし、感動を胸に帰路につきました。人との出会いで温かい気持ちになる1日でした。

介護福祉士 田中 やよい

自宅退所に向けて、シルバーカーを使用しての歩行が安定してきていた頃、体調の変化が起きました。『いろいろな所へ行ったし、もうしたいことは何もない』という中で唯一、口にした『通っていたデイサービスのみんなに会いたい』という願い…。会う人、会う人と手を取り合っただけで涙する姿と一緒に感動しました。素敵な場面に立ち会え、良かったです。 看護師 荒川 純子