



令和元年  
9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。

# スイカ割り大会開催！！

8月10日、11日の二日間にわたり、夏の恒例行事、スイカ割り大会が開催されました。

会の初めにアイスクリームが配られましたが、暑い日が続くため、いつもよりいっそう美味しく感じられたのではないのでしょうか！？

さて、いよいよスイカ割りの始まり！日常生活で目隠しを過ごす事はない為、参加された方はさぞ、ドキドキされたことと思います。



しかし、周囲の皆様からの温かい導きの声が響き渡り…、右往左往迷いながらも、見事！スイカに命中！！数名の利用者様、スタッフが次々にスイカを叩き、やっと、“ぱかっ！”と美味しそうな真っ赤なスイカが姿を現しました。15時のおやつには、改めて準備した冷え冷えのスイカを皆様に味わって頂きました。

木の棒を持って実際にスイカを割った方も、周囲から『右！左！』『まっすぐ！もう少し後ろ！』と声をかけてくださった方も、スタッフ含め、全員で楽しめた会になりました。来年も楽しみですね！



まだまだ暑い日が続きます。皆様、水分・バランスの摂れたお食事を十分に召し上がり、お元気にお過ごしください。 看護師 山岸 まゆみ

# 栄養科とっておきレシピ

## 9月 ナスのお話

茄子は秋になると皮が柔らかく、実が締まって美味しくなります。茄子には身体を冷やす作用もあるので、生姜を添えて調理することで身体を冷やす作用を緩和することができます。

### 眼精疲労に効く、茄子の皮

茄子の成分は水分が90%以上で、ビタミンやミネラル類はあまり含まれていません。紫色の成分は、ナスニンと呼ばれるアントシアニンの一種です。抗酸化作用のほか、ブルーベリーと同様に眼精疲労をやわらげ、目の働きをよくする効果があります。アントシアニンをしっかり摂取するためには、茄子の皮ごと調理しましょう。

### 茄子のアクには美容効果

アクの成分はポリフェノールの一種で、抗酸化作用が高く、細胞の老化を抑制し美容効果が期待できます。また、がんを予防するとともに、コレステロール値を下げて動脈硬化を防ぐ働きもあります。長時間アク抜きすると、ポリフェノールが流出してしまうので、水にさらすのは短時間に抑えましょう。アクがさほど気にならない方は、アク抜きの工程を飛ばしても問題ありません。



### 材料（2人分）

米なす : 1個  
豚ひき肉 : 200g  
玉ねぎ : 中 1/2 個  
赤みそ : 大匙1  
砂糖 : 大匙1  
酒 : 大匙1  
みりん : 大匙1  
いりごま : 少々  
青じそ : 2枚

## ナスの美味しいレシピ

- ① 米なすは縦半分に切った内側に、1 cmの格子状に切り目を入れ、皮から3 mmの所にも皮に沿って切り目を入れる。（こうする事で食べやすくなります。）水に10分程さらしアクを抜く。
- ② なすはラップで包み600Wで5分程、やわらかくなるまで蒸す。フライパンに油を引き、焼き色が付くまで両面焼き、お皿に盛る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで炒める。しんなりしたら、ひき肉を加え色が変わるまで炒める。調味料を加え炒め合わせたら、ごまを散らし、2の米なすの上に盛るように乗せる。
- ④ 千切りにした青じそを乗せたら出来上がり♪

管理栄養士 鈴木真美

## 9月行事

### ・納涼祭

9月7日（土）に毎年恒例の納涼祭を行いました。その模様は来月号でご報告いたします！

お楽しみに！！

【編集後記】9月に入っても暑い日が続いていますが、近くの道路に転がっている栗や、青々とした木々の葉が少しずつ散っているのを見かけると、季節の変わり目を感じます。大雨が降ったり、暑くなったり、安定しないお天気ですが、皆様、体調に気を付けてお過ごしください。

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 令和元年九月七日

〒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/>

# 上川町民祭 『神輿渡御』

8月18日（日）秋風に包まれた気候の中、町民祭が行われました。

上川東部町会様より神輿の担ぎ手が減っており、若い人たちの力が必要との事で今年も神輿担ぎのお誘いを頂き、当施設の職員と子供・西八王子病院の職員総勢15名が神輿担ぎのお手伝いとして参加させて頂きました。



当日は子供神輿と大人神輿の二手に分かれ、上川東部町内から熊野神社まで2時間かけて町内を練り歩きました。大勢の神輿担ぎ手がいたものの、神輿の重みが型にズシリとかかり、踏ん張って担がないと歩けないくらいでした。

担ぎ手から恒例の掛け声で『ワッショイ』『大きな声で！！』『元気を出して』『ハイッ・ハイッ・ハイハイ！』と元気な掛け声が飛び交いました。熊野神社では恒例の今熊太鼓が神輿を出迎えてくださり、無事に神輿を届ける事が出来ました。



上川東部町会様から『今年も無事に神輿を担げて良かったよ。ありがとう』とお言葉を頂きました。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

# ウエストファーム



## 野菜の収穫



5月号にてウエストケアセンターにある畑の紹介をさせて頂きました。今回は、その畑で育った野菜の収穫状況についてお伝えさせて頂きます。

今年は梅雨明けが例年より遅く、日照時間も短かった為、野菜の育ちが悪くなかなか収穫には至りませんでした。8月に入り、ようやく晴れの日が続き、野菜もぐんぐん成長していきました！元々、農業をされていた利用者さんが多い為、アドバイスもたくさん頂く事ができ、とても助かりました。去年と比べると野菜の収穫量は少ないですが、皆さんのおかげでこんなに立派な野菜が収穫できました！来年も豊作を目指し、頑張ります！！

作業療法士 上島 亜也



# まもなく納涼祭！飾り花づくり (3F707)

9月7日の納涼祭の準備として、この夏も利用者様と総出でやぐらを飾る花づくりが始まりました。飾り付けようのお花紙を職員がジャバラに折り、利用者様に1枚1枚広げて花の形にしてもらいます。一人がやっている、『私もやるよ』と次々に仰ってください、普段されない方も、参加して頂けました。

『ビニールの手袋をしていると、花びらが開きやすいよ』と慣れた方がアドバイスして下さいます。ピンク、ブルー、美しい花がたくさん出来上がり、『お祭り、きっと賑やかに盛り上がるよ』と皆様嬉しそうでした。 介護福祉士 渡辺 寛子

