



「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るコミュニケーションペーパーです。

# ハッピーハロウィン!!!

## 明和会 あおぞら保育室訪問

秋のさわやかな気候の中、10/31の午後、当施設ではハロウィンの行事が行われました。ウエストケアセンター隣のあおぞら保育室の子供たちが愛らしいお化けなどの衣装をして、フロアへおやつをもらいにやってきました。

普段子供たちとふれあう機会が少ない為、利用者様方はとてもうれしそうに子供達一人一人に挨拶をし、握手して一袋ずつおやつを手渡していきました。



子供たちはにこにこ喜んでお礼を言い、『みんないい子たちだね。』『かわいいね。』『年はいくつなの?』と会話がはずみます。とても楽しく、豊かなひとときをみんなで過ごしました。

3階フロア 介護福祉士 渡辺 寛子

# 上川ふれあい健康祭り

当施設がある上川町では年に1度、『上川ふれあい健康祭り』という行事が開催されます。

荷物運びリレーや玉入れなど、子供から高齢者まで年齢を問わず参加できる、様々な競技。その傍らで、当施設と西八王子病院のスタッフが健康チェックコーナーを行っています。町民の健康を考えるとということで、第1回から毎年協賛という形で参加協力させて頂き、10月6日の今回で11回目となりました。



今年は台風の余波で朝から雨が降っており、上川口小学校の体育館で全体を実施することになりましたが、130名弱の町民の方々が健康チェックコーナーを訪れて下さいました。血圧や体重、身長等の身体測定や健康相談を行い、参加された方からは「これがあるから助かるのよ」「去年はちょっと悪かったけれど、今年は良くなっていたわ」等といった声が聞かれていました。

これからも町民の皆様の健康を支えるお手伝いをしていければと思います。また来年もよろしくお願いします。

リハビリ科主任 小出 利恵



**11月行事**

秋の音楽祭 11月18日(月)  
11月19日(火)

音楽施設長による演奏会です!

お楽しみに!!

【編集後記】秋も深まってきて、寒さが身に染みてくるようになりました。山々の木々は美しく色づき、暖かな昼間に紅葉を見に外出するのも良い季節ですね。朝、晩の寒暖差が大きくなっています。せっかくの良い季節なので、羽織りものなど1枚持参し、風邪をひかないようご注意ください。

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 令和元年十一月八日

〒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/>



# 栄養科とっておきレシピ



## いなり寿司のお話

秋も一段と深まり、紅葉がキレイに色づく行楽シーズンになりました。少し肌寒いですが、お弁当を持ってお出かけするにも良い時季ですね。今回は、コンビニなどでも手軽に買え、お弁当としてももち運びしやすく食べやすい「いなり寿司（おいなりさん）」についてです。

いなり寿司は江戸時代から食べられており、当初から安価で庶民にも親しまれている手軽な食べ物だったそうです。初牛の日に商売と豊作の神（お稲荷様）のいる稲荷神社のお供え物として置かれたことから始まり「いなり」という名前がつき、お稲荷様の使いのキツネの大好物であった「油揚げ」と農作のひとつである「米」を使い繁盛を願った食べ物といわれています。

## いなり寿司レシピ

たんぱく質と野菜、きのこ、海藻が合わせとれ、彩りや食感、いろんな風味が楽しめるいなり寿司レシピです。



### 【いなりあげ】

1. 油揚げをまな板にのせ、上から菜箸などで転がして油揚げ全体を潰します。2. 1の油揚げを半分に切り、中がはがれて袋状になっていることを確認し、熱湯をかけて油抜きをします。3. 鍋に煮汁の材料全てと2の油揚げを入れ、落し蓋をして煮ます。4. 煮汁が少なくなったら火を止め、そのまま冷まし、煮汁を吸わせます。

### 【酢飯】

1. ボールなどにご飯とすし酢をいれ、うちわで扇ぎながら人肌程度になるまで、混ぜながら冷まします。2. すし酢が全体に混ざったら3等分に分けておきます。

### 【いなり寿司トッピング】

1. 昆布の佃煮を細かく切ります。2. 油を入れて熱したフライパンに溶き卵と塩を入れていり卵を作ります。3. 小松菜は湯を沸かしてゆで、軽く火が通ったら水気を絞り、細かくみじん切りにします。（飾り用に少し残しておくとも良いです）4. まいたけは細かく切り、油を入れて熱したフライパンに、切ったまいたけと甘辛ダシを入れて炒めます。5. 3等分に分けた酢飯を3つのボールに移し、1つには枝豆と1、もう1つにはいりごま、残り1つには3と4を入れてそれぞれ混ぜます。6. 5をそれぞれ2等分に分け、半分ずついなりあげに入れていき、口の部分は内側に折り曲げます。これを3種類で計6個つくります。7. 枝豆と昆布の佃煮のいなりの上には、飾り用の枝豆をのせます。8. いりごまのいなりの上には、芝海老（ゆで）と2のいり卵をのせます。9. 小松菜とまいたけのいなりの上には、細かく裂いたカニカマと飾り用に残した小松菜をのせて完成です。

管理栄養士 鈴木真美

### 材料（2人分：3種類6個分）

【いなりあげ】

- 油揚げ …3枚
- 煮汁 a.しょうゆ …大さじ1杯
- 砂糖 …大さじ1杯
- みりん …大さじ1杯
- だしのもと …小さじ1/4杯
- 水 …3/4カップ

【酢飯】

- ご飯 …普通茶碗2杯分（300g程）
- すし酢 a.酢 …大さじ1杯強
- 砂糖 …小さじ1.5杯
- 塩 …小さじ1/3杯

【いなり寿司トッピング】

①枝豆・昆布

- 冷凍枝豆 …7房
- 昆布の佃煮 …大さじ1杯分程度

②海老・卵

- いりごま …大さじ1
- 芝海老（ゆで） …6尾
- いり卵 a.溶き卵 …1/2個
- 塩 …少々
- 油 …少々

③小松菜・まいたけ

- 小松菜 …中2本
- まいたけ …4カケ
- カニカマ …1本
- 甘辛ダシ a.しょうゆ …小さじ1/2杯強
- 砂糖 …小さじ1/2杯
- みりん …小さじ1/2杯
- 油 …少々



# 病原体から身を守ろう!!!

## ～家庭での感染対策～



普段からの感染対策が大切です!! うがい・手洗い・マスク・時にはアルコール消毒



うがい：喉が乾燥するとばい菌が付きやすく、いろんなところで、ばい菌が空気に乗って口や鼻から入ってしまうことがあります。喉を潤し、ばい菌が入ってきても輩出しやすい環境にしておきましょう。



マスク：マスクは正しくつけましょう!!! ①鼻と口の両方を確実に覆う②ゴムひもを耳にかける③隙間がないよう鼻まで覆う



手洗い：手洗いは一番の対策です! 外出後、トイレの後、調理や食事の前などの手洗いを徹底しましょう。



時にはアルコール消毒も効果的です。

### 代表的な感染症は…



「ゴホン 10 万」「ハクシオン 100 万」という言葉をご存知ですか? カゼを引くと 1 回の咳で 10 万個 1 回のくしゃみで 100~200 万個のウイルスが空気中にばらまかれます。ウイルスは湿度が高い状況では床にすぐに落ちますが、湿度が 40% 以下になる(乾燥)とウイルスの水分が蒸発し約 30 分間空中を漂い鼻や喉から感染して流行しやすくなると言われています。空気が乾燥するとのどの粘膜に炎症を起こしウイルスを防御する力が衰え風邪をひきやすくなります。乾燥を防ぐとともにマスクをしたり、栄養を取り体力を常につけるようにし風邪にかかりにくい体を作っていきましょう。風邪は万病のもと! 油断大敵です! ウイルスに効く薬はないと言われていいますので、十分な休息をとりましょう!



看護部長 羽鳥 昭子