



令和元年
12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。

秋の音楽祭を開催しました♪

11月25日、午後3時から5階フロアにて、ご利用者様とご面会のご家族様を交え、音楽祭を行いました。

演奏者は、サクソ担当の甘楽施設長と、電子ピアノ担当の音楽療法岡田先生です。甘楽施設長の軽妙な語りの中で『もみじ』『枯葉』『糸』『いい日旅立ち』『A列車で行こう』と懐かしい曲が流れ始めました。

ウエストの外も紅葉が始まり、とても良い雰囲気の中で時が過ぎていきます。皆様、楽しい秋のひと時を過ごされたと思います。

介護福祉士 坂井 富三雄



やまゆり館まつり

11月2日～3日に川口やまゆり館まつりが開催されました。

その際に催される作品展示会に、当施設は毎年、通所の利用者様の手工芸や書道などの作品を展示させて頂いているのですが、今年は通所の利用者様方の力作と共に、入所の利用者様たちが作った丸めたお花紙で作ったお月見の壁飾りと、ペットボトルキャップで作った「ウエストケアセンター」の看板を一緒に展示することにしました。



そして、ここ何年も展示するだけでしたが、今回は入所の利用者様数名と

見学に行かせてもらいました。普段施設ではなかなか見ることのできない他施設の作品や同好会の方たちの絵画、和裁、陶芸等を見た後、コーヒーで一服しました。利用者様は「また来たいわね」「いろいろ見られて楽しかったわ」と仰っていました。また来年も見学に行きたいですね(^-^)

リハビリ科主任 小出 利恵



上川センターまつり

11月17日に上川農村環境改善センターで第11回上川センター祭りが行われました。今年は帝京八王子高校のインドから来た留学生も参加され、舞踊を披露してくださったり、和太鼓をたたいてみたりと国際交流もあるセンター祭りとなりました。



当施設は高齢者安心相談センター川口さんと共に、体内年齢測定ブースを設置しました。およそ30名弱の方が利用され、体内年齢の測定後に健康相談を実施致しました。上川近隣の方がいらっしゃっていたのですが、実年齢より体内年齢が大幅に若い方が多く、90代ですが実年齢より15歳以上若い方など、驚かされるばかりでした。



生活についてお聞きすると、やはり散歩を日課にしていたり、畑仕事をしたりと普段から体を動かされている方ばかりで、運動の重要性を改めて認識する結果となりました。

いらっしゃって下さった皆様、ありがとうございました!!私は残念ながら実年齢よりもだいぶ上に出てしまったので、皆さんのようにまではいかななくても、せめて来年は実年齢くらいにしたいと思います!
リハビリ科主任 小出 利恵



12月行事

クリスマス会

- ・12月14日(土) 4階・デイケア
- ・12月15日(日) 3階・5階



【編集後記】今年も残すところあと1ヶ月をきりました。元号が変わったり、災害が起きたり、ラグビーワールドカップで日本代表の活躍があったり、様々な事がありました。特にラグビーは『ワンチーム』が流行語になるなど、盛り上がり記憶に新しいですね。本年もお世話になりました。来年もワンチームでがんばります!!!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 令和元年十二月九日

〒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/>

栄養科とっておきレシピ

今年の冬至は12月22日です。冬至は北半球では一年で一番日照時間が短い日です。昔の人々は夜が長いことを死に近づくことだと考え、その厄から逃れるために、無病息災を祈りました。今回は現在も受け継がれる様々な風習をご紹介します。



冬至かぼちゃ

夏に収穫し丸の状態ですべて冬まで保存ができるため、野菜が不足しがちな冬の貴重な食材の一つでした。ビタミンAが多く含まれ、風邪の予防に効果があります。



ゆず湯

寿命が長く丈夫なゆずの木にちなみ、無病息災を願い、ゆずの湯のお風呂に入ります。また、香りが邪気を払うとも考えられています。

冬至の七種(ななくさ)

「運」をつけるため名前の最後に「ん」のつく、南瓜(なんきん)、蓮根(れんこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、饅頭(うどん)・砂おろしなどを食べる「運盛り」という風習です。

砂おろし

食物繊維が豊富なこんにやくを食べると1年間体内に溜まった不要なもの(砂)を出すことができると言われています。



今回は信州の中信地方で冬至の日に食べるかぼちゃだんごをご紹介します。

材料(お茶碗8杯分)

かぼちゃ 約400g
☆地粉(他の小麦粉可) 100g
☆水 100cc
水 800cc
ゆであずき(缶詰) 1缶(430g)

かぼちゃ団子レシピ



- 分量外の水でかぼちゃに竹串がスッと通るまで茹でる。
- ☆のすいとんの材料を混ぜておく。
ベタベタして手では丸められない固さ。
- 鍋に800ccの水でお湯を沸かし、沸騰したらすいとんの生地をスプーンで湯の中へ落としていく。
- すいとんが浮かんできたら、かぼちゃ、ゆであずきを加えて5~10分くらい煮て味を馴染ませる。

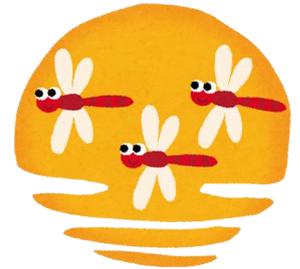
管理栄養士 鈴木 真美



学生レクリエーション

11月7日に創価大学の看護学生によるレクリエーション『童謡カルタ』を行って頂きました。童謡3曲（虫の声・赤トンボ・どんぐりころころ）を歌い、その歌詞から問題が出されます。どんぐりを型どったカルタに答えが書いてあり、そのカルタを利用者様が取っていきます。

1. 松虫の鳴き声は?? 『チンチロチンチロ』
2. (赤とんぼ) …山の畑の何の実??? 『桑の実』
3. どんぐりころころの次の歌詞は????
『どんぐりこ?』『どんぶりこ?』『丼ぶり?』『何の丼ぶり?』…
『え〜っ!?!』…



そんなやりとりで笑い声が広がりました。

最後に歌のアンコールと拍手が起こり、学生さんの声掛けで3曲を大合唱し、楽しいレクリエーションが終わりました。

介護福祉士 田中 やよい

作品づくり (デイケア)

デイケアのフロアでは、ご利用者の皆様に、季節ごとの雰囲気味わって頂けるよう意識しながら、手作りの壁面装飾を行っています。

11月は、紅葉した雑木林からイメージを膨らませ、デイケアの壁に美しく色づいた木を一本作る事になりました。

色とりどりの木の葉は、ご利用者様と一緒に折り紙を使って作りました。折り紙の色や模様を楽しみながら、1枚ずつ丁寧に折り上げていきました。もみじやいちょうの葉は、折り紙に形を描いて、ハサミで切り取りました。



数週間かけて木の葉を作りためた後、仕上げは皆で協力して行いました。木の葉に糊をつける人、それを受け取って貼り付ける人。夢中になって作業するので、時間はあっという間に過ぎていきます。作り上げた作品を壁に飾って完成させると、皆、満足そうな笑顔になりました。

当日のしめくくりは三三七拍子で、盛り上がり作業は終了しました。機会がありましたら、デイケアへもお立ち寄り下さい。

介護職員 岡田 里美