



令和2年
2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るコミュニケーションペーパーです。

大正琴演奏会

1月18日（土）の午後、大正琴のボランティア『リリース』さんによる演奏会を行いました。きれいな音色で、「月の砂漠」「好きになった人」「りんごの唄」「星影のワルツ」等演奏してくださいました。懐かしく、皆様が知っている曲も多く、自然と歌声が広がります。大正琴の音色と皆様の歌声が響く素敵な昼下がりにになりました。介護福祉士 河原 やす子



どんど焼きに参加しました！

1月11日（土）に行われたどんど焼きに5階フロアのご利用者様は10名ほど参加致しました。広場に西八王子病院の方々も集まっておられ、とても賑やかな雰囲気ではじまりました。高く火柱が立ち上る中、近くにいなくても体が温かくなってきます。さらに振舞われた甘酒で笑顔もこぼれました。



時々、木がパチパチとはじける音とともに、漂ってくる煙で目がしみたり、昔を懐かしんだ方も多くいらっしゃったと思います。今年も皆様お元気でお過ごし頂けたらと思います。介護福祉士 坂井 富三雄



体操教室新年会

in 上川農事センター

上川農村環境改善センターの体育館を借り

た体操教室を始めて7年ほどになります。特に特別なイベントを今まで企画してきませんでした。参加者の方々の意見から今年初めて「新年会」を行いました。

1月7日、今年最初の体操教室はいつもの体操の時間を短めにし、30分程、当施設の甘楽施設長に高齢社会についての講話をしていただきました。体操に参加されているだけに皆さん、健康についての話題は関心が高く、いろいろな質問も上がっていました。



そして甘楽施設長がサックスを用意していたけれども時間の都合でできなかったと仰ると、「次回はぜひ聞きたいわ!」「聞いてみたかったのに残念…」と参加者の方々から声が上がっていました。

今後は体操だけでなく、年に数回このようなイベントも企画していけたらと思います。参加者の皆様、今年も一年宜しくお願い致します。

リハビリ科主任 小出 利恵



感染症対策についてのお願い

当施設では1月1日から3月31日まで感染症予防強化期間としており、面会の皆様におきましては、マスクの着用や手指消毒、未就学児のフロアーへの立ち入り制限等をお願いしております。詳細につきましては、玄関、受付等に掲示しておりますのでご確認ください。ご協力頂けますよう宜しくお願い申し上げます。



2月行事

2月1日(土)に毎年恒例の豆まきを行いました。来月号にてご紹介いたします。 **お楽しみに!!**

【編集後記】令和最初の節分の日。皆様は豆まきしましたか??節分で『鬼』とされているもので、病気などの災難がそのうちのひとつだそうです。新型肺炎が今世界を騒がせていますが、遠い異国の話ではなさそうです。しっかり一人一人が予防をしていく必要がありますね。

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 令和二年二月十日

〒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

貝のお話

私たちが食べる貝には、二枚貝と巻貝があります。二枚貝はその名の通り2枚の貝殻をもつ貝で、あさり、しじみ、はまぐり、ほたて、かきなど、身近なものがいろいろあります。巻貝は、らせん状になった貝殻をもつ貝で、さざえ、ばい貝、つぶ貝などのほか、あわび、とこぶしも巻貝の仲間です。また、日本では縄文時代の昔から貝を食べていたことが、各地にある貝塚（食べた貝の殻から捨てた場所）からわかっています。貝塚は海外でも各地でつかっていて、地球の地殻の動きや当時の人類の生活を解明するかぎの1つになっています。



貝には、貧血を防ぐビタミンB12や鉄、骨を強くするカルシウムのほか、亜鉛、マグネシウムなどの栄養がたくさん含まれています。特に二枚貝に豊富です。また、コハク酸やグルタミン酸などのうま味もたっぷり含まれています。みそ汁やスープ、パスタソースなどは、貝から出るうま味のある汁も一緒に食べられます。かきやほたては、フライやグラタン、殻つきなら殻ごと網で焼くのもおいしい食べ方です。貝は鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理して食べるのが大事です。今回は貝レシピをご紹介します。

はまぐりと菜の花のミルク茶わん蒸し

下準備

・はまぐりは海水程度の塩水（約3%）につけて砂抜きします。

1) 砂抜きしたはまぐりは、よく洗って鍋に入れます。酒と水を加え、蓋をして、殻が開くまで蒸し煮にします。あら熱がとれたら、殻から身を取り出し、蒸し汁は冷ましておきます。

2) 1)の蒸し汁に牛乳を加えて合計180mlにします。小ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、蒸し汁に加えてよく混ぜます。ざるでこして器に移します。蒸気のアがった蒸し器で、強火で1~2分蒸したら弱火にし、さらに10分ほど蒸します。

3) 鍋に湯を沸かし、塩少々（分量外）を加えます。菜の花を茹で、水にとって水気をしぼり、3等分に切ります。

4) あんを作ります。小鍋にだしを入れ、煮立ったら薄口しょうゆとみりんで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。2)に、はまぐりと菜の花をのせ、あんをかけます。

材料（5人分）

はまぐり小6個

酒、水各大さじ1

牛乳約100ml

卵1個

菜の花1/4束

*あん

だし1/2カップ

薄口しょうゆ大さじ1/4

みりん小さじ1/2

水溶き片栗粉適量



作品作り(3階フロア)

季節によって、ご利用者様にお手伝い頂き、作品を制作しています。お花紙を使用した「お花紙ポスター」をレクリエーション活動の時間に進めています。5センチ四方程度のお花紙を1円玉くらいに丸めて。ポスター下絵に木工用ボンドで貼り付け、タイル画や貼り絵のように仕上げてください。

10月『お月見』

利用者様が毎日少しずつ、お花紙を貼り付け作業をして下さいました。利用者様発案で、ススキ部分は穂の柔らかさを表現する為、細く解いた綿わたを貼りつけてあります。貼り付け作業の時にはスプーンや割り箸を用いて、お花紙の高さや幅を隙間なく均等に並べ、細やかな目を引く作品となりました。やまゆり館祭りにも出展をしました。



11月『秋』

赤色と黄色を多めに使用し、『紅葉と秋の実り』を表現しました。お花紙で1センチ程高さを出し、折り紙の貼り絵で奥行きを出しています。最初は政策を鑑賞されていた利用者様も、「少しやってみようかな」と話され、参加して下さいました。

12月『クリスマスツリー』

雪が降り積もった夜のクリスマスツリーです。雪のふわっとした柔らかい感じを出す為に、お花紙の丸め方に工夫がされています。ポスター制作開始から完成まで3週間という最短制作時間の作品となりました。

他にも作成しているものがございますが、今回はこの三つをご紹介いたしました。今後のレクリエーション活動も、「参加して楽しい！観て楽しい！」と利用者様に思ってもらえるよう、進めていきたいと思っております。制作に参加して下さいましたご利用者の皆様、ありがとうございました。



3階職員一同