



「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。

# 豆まきを行いました！

2月1・2日、毎年恒例の節分行事で豆まきを行いました。毎年行っている行事ですが、節分ってどのようなものなのでしょうか？

節分とは、本来「季節の変わり目」のことを意味しています。

「立春・立夏・立秋・立冬」のそれぞれの前日を指すもので、1年に4回あるものでした。

その中でも、厳しい冬の季節を乗り越えた後の「立春」は特に尊ばれ、旧暦で年が改まる重要な日でもあった為、次第に「節分」といえば「立春」の前日のみを指すようになったと言われています。



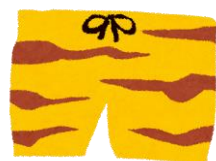
そんな節分に行く豆まきですが、なぜ豆を鬼にぶつけるかご存じですか？

鬼の目を表す魔の目（魔目=まめ）に豆をぶつけて、魔を滅する（魔滅=まめ）という語呂合わせから、邪気を追い払い、1年の無病息災を願うという意味が込められているそうです。



ウエストケアセンターでは、デイケアと各フロアで豆まきを行いました。

手作りのボールを鬼に扮する職員目掛けて夢中で投げ、特に男性のご利用者様は邪気を追い払うような力強い投球をみせて下さいました。鬼も一生懸命ご利用者様を驚かせますが、皆様の勢いになすすべがなかったようです。この調子で今年も皆様元気にお過ごしください。



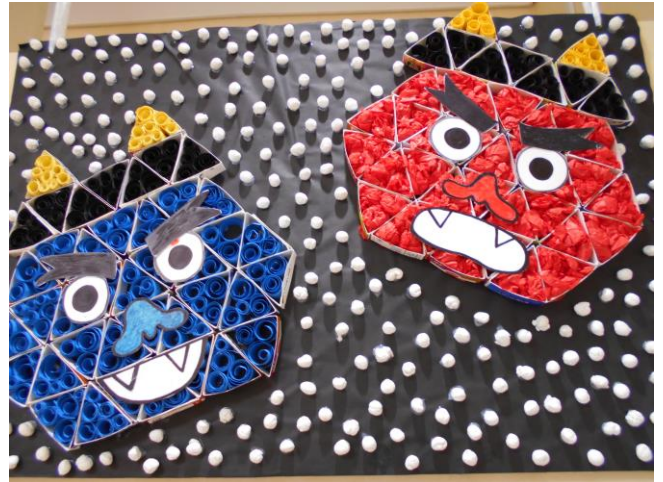
支援相談員 坂本 きりこ

# 作品作り(5階フロア)

今月の5階の創作活動は2月といえば・・・鬼！！  
節分ですね。

まず、最初は牛乳パックで作った鬼さんです。  
牛乳パックを三角にし、色画用紙をクルクル丸めて  
入れ込む作業をしました。みなさん、とても集中して  
取り組まれておりました。

二つ目は紙皿を塗って切って鬼の面飾りです。  
紙皿があっと驚く大変身。簡単に作ることが出来  
てアイデアあふれる作品となりました。



絵の具で紙皿の裏面前面を塗ります。男性の利用者様  
も女性の利用者様も無我夢中で紙皿に色を塗ってお  
りました。紙皿のフチに切り込みを入れたり、丸め  
たりする作業は手指の向上に繋がります。みなさん、少  
し苦戦した様子でした。

季節行事の作品を作ることで、今を意識し、また昔を  
思い出しながら作業に取り組むことが出来ました。  
鬼の表情を作るのはお手のもの(\*^^)v  
様々な表情をした鬼さん達が沢山出来上がりました。

赤鬼、青鬼、緑鬼(\*´▽`)鬼は～外～福は～うち～！！(@^^)/^^ 介護福祉士 水越 博子

## 感染症対策についてのお願い

世間での新型コロナウイルス感染症流行  
に伴い、現在、面会制限を実施してござ  
います。皆様にご理解、ご協力の程宜しくお願  
い申し上げます。



## 3月行事

3月21日(土)・22日(日)

春祭り

※状況により中止の場合もござ  
います。ご了承下さい。

【編集後記】少しずつ温かくなってきて、春の足音が聞こえてきました。新型肺炎のニュースが飛び交う一方で、花粉症もつらいですね。だけど、マスクがない!!! インターネットをみると手作りマスクの作り方もやっています。お裁縫、ちゃんとやっておけば良かった…と後悔する今日この頃です。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 令和二年三月四日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

TEL:042(654)5511

Fax:042(654)7716

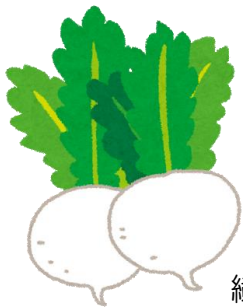
<http://www.ims.gr.jp/west-hp/>

# 栄養科とっておきレシピ

## 春に美味しいかぶのお話

抗がん成分の含有率は、野菜でトップクラス

白い実の部分は、消化酵素のアミラーゼ、ジアスターゼを含み、デンプンの消化を助けて胃もたれや胸焼けを解消する働きがあります。ただ、アミラーゼは熱に弱いので、効率よく栄養価を摂取したい時は、漬け物やサラダなど生で食べると良いでしょう。



抗がん成分のグルコシアネートは、根、葉ともに多く含まれ、その量はキャベツやカリフラワー以上で、野菜の中でもトップクラスを誇ります。また、葉酸も多く含まれているので、貧血を予防する効果もあります。

栄養価が高いのは葉の部分で、実より栄養が多く、たんぱく質、カロテン、ビタミンCも多く含まれています。また、カルシウムや鉄分などのミネラルや、食物繊維も多く、菜類の中でもトップクラスの高い栄養価を誇る野菜です。βカロテンはブロッコリーの3倍以上で、免疫力を高める働きがあります。また、カルシウムはほうれん草の5倍で、骨や歯の成長を助けます。今月はそんな栄養満点のかぶレシピをご紹介します。

## かぶと白菜のクリーム煮

①かぶは半月に切る。鍋にかぶが浸かる位の水を入れてをさっと煮る。

②鶏肉を1口大に切り、塩、コショウして小麦粉をまぶし、バターを溶かしたフライパンで表面を焼く。

③☆の分量でホワイトソースを作る。市販のものでも可

④鍋にバターを少し溶かし、ニンニクを炒める。

⑤4の鍋に1のかぶ、切った白菜、2の胸肉3のホワイトソース、ベイリーフを入れて煮込む。

⑥塩コショウで味付けしたらできあがり。



### 材料（4人分）

- カブ5個
- 白菜4枚
- 鶏もも肉300g
- 小麦粉適宜
- バター適宜
- ニンニク 1カケ
- ☆牛乳800cc
- ☆バター80g
- ☆小麦粉大8
- ☆コンソメ 大1と1/2
- ☆塩、コショウ適宜
- ☆ベイリーフ 1枚



管理栄養士 鈴木 真美

# 人と介護をつなぐ

# 居宅介護支援事業所ウエストケアセンター



拝啓 早春の候、貴社ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り、心から感謝いたしております。

居宅介護支援事業所ウエストケアセンターで管理者をしております白石でございます。



当事業所は、介護老人保健施設ウエストケアセンター内にある事業所で、ご自宅で介護等が必要な方が適切なサービスに繋がるようにお手伝いをするケアマネジャーが在籍しています。

通いやお泊りで当施設をご利用されている方々は、私たちや別の事業所のケアマネジャーが担当していると思います。ご自宅での生活をご本人らしく送れるよう共に考えながら、お手伝いをさせて頂いております。

皆様にご利用なさっているウエストケアセンター内の事務所やデイケアと同じフロアにある事業所で、現在、私を含め5人が在籍しております。職員は、年齢も性別も幅広く経験豊かにご利用される方々のお気持ちに寄り添う支援を心がけております。

介護に関するご相談や介護保険の申請以外にもご相談頂ければ何かお手伝いできる事があるかもしれません。ご自身のことやご家族のこと以外にもご近所に心配な方がい



るでも構いません。ご心配なことがあれば、まずはご相談下さい。



まずは、お電話を **☎042-654-5516**

※ご相談にお金はかかりませんし、仮に当事業所と契約したとしても我々への費用は発生致しませんので安心下さい。

