



令和2年  
5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。

# 春の音楽演奏会♪



世の中ではコロナウイルスの影響で日常生活にも制限がかかり、非常事態となっています。

利用者さんの生活も同じであり、その中で少しでも楽しみをという思いで、本来はお花見を予定しておりましたが、4月21日、行事「音楽観賞」を行いました。

甘楽施設長と音楽療法士の岡田先生による演奏で4曲演奏して頂きました。利用者さんは静かにゆっくり、リズムを取りながら、演奏を楽しんでいました。



中には感動して涙を流されている利用者さんもいました。利用者さんも職員も含め、気持ちが安らぐ、そんな行事となりました。

介護職員 野田 明子

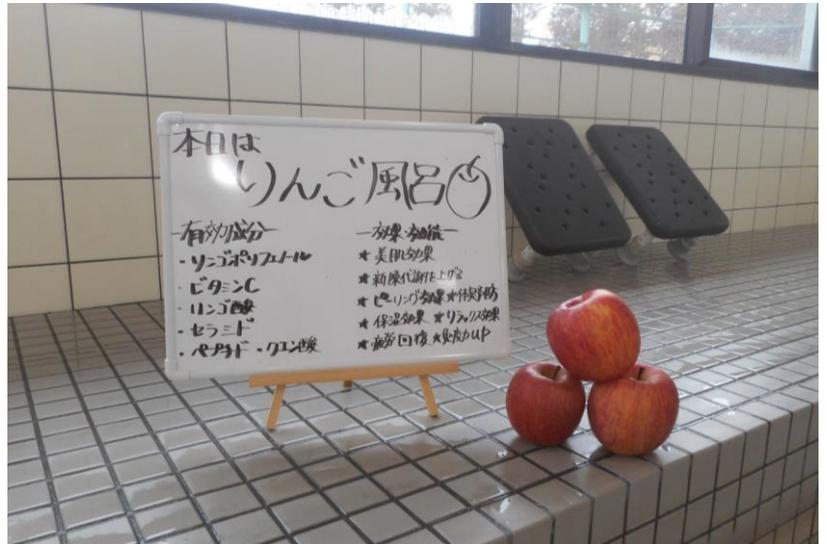


# イベント風呂紹介(4階フロア♡)

昨年より、チーム活動で行っているイベント風呂。過去に行った『りんご風呂』の紹介をさせていただきます。

4階の職員からもらい物のりんごがたくさんあり、食べるには少し傷んでいる為イベント風呂にどうかと譲って頂き贅沢に40個ほどを湯船に浮かべました。

「美味しそうなりんご、食べたくなっちゃうわ、こんな家ではできないね、かじりたい気分」と高評価。



BGMにはリンゴの唄を流し、みなさんりんご風呂に入りながら「かわいやリンゴ〜♪」と口ずさんでいました！



5月5日には、子供の日にちなんで菖蒲湯を行う予定です。お楽しみに！！

介護福祉士 山本 津代子



## 5月行事

5月23日(土)・5月24日(日)

映画観賞会



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 令和二年五月七日

〒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/>

【編集後記】 不要不急の外出自粛が言われていますが、皆様はどのようにご自宅でお過ごしでしょうか??みんな、考える事は同じようで、任天堂スイッチが売れきれていたり、ホットケーキミックスがバカ売れしてたり…。考えた結果、これを機に大掃除してみようと思います。

ウエストケアセンター広報委員会一同

# 栄養科とっておきレシピ

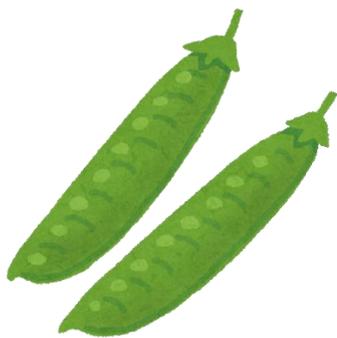
## さやえんどうのお話

### さやえんどうの栄養

未熟な豆をさやごと利用するので、栄養価は高いです。たんぱく質、カロテン、ビタミン B1、B2、ビタミン C、カリウム、食物繊維も多い緑黄色野菜です。カロテンはトマトとほぼ同量です。

たんぱく質は 100g で卵 1/2 個分、牛乳 100mL と同量含まれています。一度に 100g を食べることは少ないですが、野菜の中では多い量になります。ビタミン C はイチゴに近い量が含まれています。

小さい種子には、リジンなどのアミノ酸も豊富です。



### さやえんどうの調理法

筋は、へたのついている方から二方向に分けてとり、先端はそのまま形を残す。

茹でる時は、塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷水で手早く冷まします。歯触りが大切なので、茹で過ぎに注意。

今月はそんなさやえんどうレシピのご紹介です♪

## さやえんどうと玉ねぎの卵とじ

### 材料

さやえんどう 100g  
玉ねぎ中サイズ 1 個半 (300g)  
卵 (M サイズ) 4 個  
だし汁 300ml  
★しょうゆ 大さじ 1  
★みりん 大さじ 2  
★酒 大さじ 2

①絹さやは、スジを取り、ななめに切る。

②玉ねぎは、くし形に切る。

③卵は、ボウルに割り入れ、ザックリとかきまぜる。

④なべにだし汁を入れて煮立たせた後、★を全て入れ、玉ねぎを入れて 8 分くらい煮る。中火。

⑤玉ねぎに火が通って透き通ってきたら、絹さやを入れ、2 分間煮る。中火。

⑥溶き卵を、なべに回しかける。2~3 回なべを大きくかきまぜる。

⑦溶き卵の白身が白くなったら、完成。



管理栄養士 鈴木 真美

# 籐細工紹介 (テイケア)

今回はテイケアのご利用者様が行われている籐細工について紹介させて頂きたいと思います。

2～3m程の長い等を、作りたい物に合わせてカットし、様々な形に編み上げていきます。小物入れ程の大きさのものから、大きなかごバックまで、作品の形は写真の通り様々です。

現在は、男性のご利用者様数名が参加されています。編み上げの作業はなかなかの力仕事で皆さん頑張っているらしいです。



最初はこのような感じですよ。底の部分かな？！



何にでも、使えそうなカゴですね。道具入れ？果物？



おしゃれバック！素敵ですね。

参加者の方々にお話を伺うと、『初めはリハビリの為に始めたけど、今は楽しみでもあるよ』『すべての作業を自分一人で出来るようになることが目標かな』など、前向きに取り組まれ、素敵な作品が出来上がっています。皆様もチャレンジされてみてはいかがでしょうか？！

介護福祉士 島 真砂美



鉢植えカバーに良いかも！？

手芸糸入れにしてみました！！



アレンジで可愛く！！  
犬？それとも…？