



「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。



# 花火を楽しみました！！

例年は納涼祭で大きな打ち上げ花火を楽しんで頂いておりましたが、今年はコロナウイルス感染予防のため納涼祭が中止となってしまいました。そこで、少しでも皆様に楽しんで頂きたく、手持ち花火で夏の終わりを感じ取って頂きました。

夕食後、正面玄関に集まって頂き、まずは小さな打ち上げ花火をしました。



鮮やかに吹き上がる花火に「おお～！！」と歓声上がり、「きれいね～！」と喜んでもらえました。

その後は手持ち花火を職員と一緒に持ち、楽しめました。始めは恐る恐る花火を持たれる利用者様も、昔を思い出されるようでだんだんと笑顔が見られました。  
介護職員 野田 明子

## 敬老のお祝い！その①（5階70ア）

令和2年9月22日、ウエストケアセンター5階では、1日遅れながら敬老のお祝いを行いました。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、自由な面会もできず、行事も規模を縮小したり変更したりと、いつもと違う日々を送らざるを得なくなって半年。

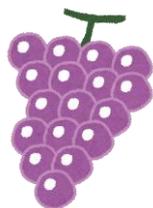
それでも、長寿をお祝いする気持ちに変わりはありません。特別な催し物はできませんでしたが、職員一同のお祝いの気持ちを長寿の表彰状に込め、節目のお祝いの方々にお渡ししました。

（次ページへ続く）

# 作品作り (5階フロア)

～みんなで作る壁画～

今月の5階創作活動は【ぶどうの実り】を制作しました。



おなじみの輪つなぎでぶどうを作りました。つなげるおりがみの幅と長さがポイントです。



今回の作品のねらいは…

① 輪にする、貼る、折るなどの作業を通じ、手指の巧緻性の維持を図る。

② 秋の実りを作品とすることで、季節の移ろいや今を意識する。 ということです。

沢山の美味しそうな葡萄が実りました～美味しそうですね♡♡個人的には、シャインマスカットが大好きです(\*^^\*)

介護福祉士 水越 博子

## インフルエンザ予防接種のお願い 10月行事

入所者ご家族の皆様へ

申込書を既にお送りしております。全員接種となっておりますので、お申込みの程宜しくお願い致します。

デイケアご利用の皆様へ

デイケア利用者の皆様につきましても、全員接種のご協力をお願い申し上げます。なお、接種した場合は職員へお伝え下さい。(今年度費用は八王子市・65歳以上は無料となります。詳しくは医療機関へお問い合わせ下さい。)



10月28日(水)

昼食バイキング お楽しみに！！



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 令和二年十月八日

〒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/>

【編集後記】夜になると涼しく、虫の音も美しく聞こえる時期となりました。新型コロナウイルスの流行とは逆にインフルエンザ感染症が例年よりも少ないとの事です。私たちの日常が変わってきたからでしょうか？しかし、油断は大敵！しっかりと手洗い！うがい！感染予防が必要です！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

## 10月 お米のお話



田んぼの稲穂が黄金色に色づく秋は、新米の季節です。米は大昔から日本人の食生活の中心にあり、お祭りなどの伝統文化とも結びついています。

米は、日本人にとって大切な主食です。雨が多くて温暖な気候の日本は米作りに向いており、今から3000年ほど前、縄文時代の後半から作られ始め、今に続いています。



熱や力のもとになる栄養が豊富で味がよく、保存のきく米は、昔は税金（年貢）代わりに使われました。江戸時代の頃からは、米の収穫量を「石（こく）」という単位で表し（1石は、当時のおとな1人が1年間に食べるくらいの量）、「百万石の大名」というように、大名などが支配する土地の広さや生産力を示す物差しにもなりました。

米作りは1年近くかかります。春に乾いた田んぼの土を耕し、種籾から苗を育て、5月頃ごろに田んぼに水を張って苗を植えます。夏になると稲が青々と育って穂を出し、花をつけ、籾ができます。秋になって籾が大きくなり、穂が黄金色に色づいたら、稲を刈り取って籾をはずし、籾殻を除くとようやく米がとれます。その年にとれた新米はつやがあってみずみずしく、香りがよいと、多くの人が心待ちにしています。

今回は、日本人の大好きなお米を使ったレシピです！

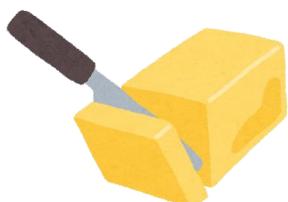


## チーズ入りおにぎり

- ①バターは電子レンジか湯せんで加熱し、溶かしておきます。
- ②温かいご飯におろししょうが、しょうゆ、かつお節を加えて混ぜ、チーズを中心に入れたおにぎりを8個作ります。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンに②を並べます。弱火から中火の火加減で表裏と側面をじっくりと焼きます。
- ④焼きあがった③に①のバターを刷毛（はけ）で全体に塗りつけ、さっと焼きます。

### 材料（8個分）

チーズ 50g  
バター 20g  
ご飯 800g  
おろししょうが 小2  
醤油 大2  
かつお節 10g



管理栄養士 鈴木 真美

T様は今年 88 歳。米寿のお祝いです。  
舞台劇が好きで、大衆劇場での観劇を楽しみに  
されていたT様。観劇の雑誌をいつも大切に読  
まれています。



表彰状をお渡しすると、笑顔でうな  
ずいてくださいました。落ち着いたた  
ら、また劇場にも行きたいですね。  
ケアマネージャー 福田 雅世



## 敬老のお祝い！その②（デイケア）



デイケアに通って下さっている、A様は今年  
99 歳です。来年には 100 歳になられます。  
ご本人様から、『いろんな所から賞状が届いた  
よ。』と教えて頂き、見せて頂きました。

国、東京都、八王子市からお祝いが届いたそ  
うです。現在、99 歳ですが、早生まれの為、  
今年の敬老のお祝いとなったとの事でした。  
そんな元気なA様とお嫁さんにお話を伺いま  
した。

食事は何でも食べれる…昔は畑仕事を一生懸  
命していた…おしゃべりが大好きで…これが

元気の秘訣なのかな！？ これからも元気にデイケアへ来てくださいね！！

支援相談員 小宮山 真貴子

Q. 家にいる時は何をしていますか？

A. 草むしりをしている。でも外で草むしりしていると、ひ孫がチェックしていて、報告がお嫁さんにあがる。  
また、ひ孫との戦いがある?! (ひ孫が遅くまで外で遊んでいると注意したり…!)

Q. 食べ物は何ですか？

A. 好き嫌いなく何でもバランス良く食べる。梅干しやお新香が好きだけど…食べ過ぎないようにしている。

Q. 今、楽しみな事は何ですか？

A. デイケアでみんなと話たりするのが楽しい。昔はお茶のみ仲間もいたけどね…。

Q. 一番、記憶に残っていることはなんですか？

A. 老人会の旅行！毎年、年に2回行っていた。ゲートボールは95歳までやってたし…！病気する前は畑仕事もしていました。戦争の事も覚えている。あの時は何もなかったね…。