



令和3年
3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。



2月行事 豆まき

今年は3日ではなく、2月2日が節分でしたね。3日でなくなるのは1984年（昭和59年）2月4日以来の37年ぶり。2日になるのは1897年（明治30年）2月2日以来124年ぶりの事です。



2月13日（土）ちょっと遅めの豆まきを行いました。『鬼は外、福は内の掛け声で投げて下さい』などの説明後、赤鬼・青鬼に扮した職員数名が黄色いスコップを振り上げ『ガオー！！』『ウォー』など大声を出しながら入ってきました。

皆様、『鬼は外！鬼は外！』と職員手作りの豆を笑顔で投げて下さいました。『福は内も言わなきゃダメよ。そうよそうよ。あっ！忘れてた、福は内！！』元気な声や笑い声があちこちから聞こえてきました。



『豆もっとないの？』と豆のお代わりをする方も大勢いらっしゃいました。利用者様、職員一同で楽しく鬼退治が出来ました。もうすぐ春がやってきます。きっと福もやってきますね！！



介護福祉士 河原 やす子

栄養科とっておきレシピ

3月 ひな祭りのお話

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形に桜や桃の花、雛あられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りのひとつです。「ひな人形」を飾るなど日本各地でイベントが開催されています。この「ひな人形」、おひな様に女の子の穢れを移し厄災を身代わりになってもらうという意味が込められているのですが、実はもともとのひな祭りは「女の子のための行事」ではなかったそうです。



ひな祭りの食材の意味

はまぐりのお吸い物

はまぐりは対になっている貝殻でなければぴったりと合わないことから夫婦を表し、一生一人の人と仲良く添い遂げるようにという願いが込められています。

ひなあられ

ひな祭りの代表的なお菓子です。4色でそれぞれ四季を表していると言われています。

春=緑、夏=ピンク、秋=黄色、冬=白

ちらし寿司

ちらし寿司に入っている貝が縁起物であり、華やかな彩りがお祝いの雰囲気醸し出すため、ひな祭りの定番メニューになっています。



材料 (4個)

ごはん 2.5合
ちらし寿司の素 (具入り) 適量
桜でんぶ 大さじ2
卵 2個
エビ (ゆでたもの) 12尾
とびっこやいくら 適量
きぬさや 10枚



菱餅風ちらし寿司



- ① 牛乳パックを5~6cmの長さに切る。角を一箇所だけ切って、テープで仮止めしておく。
- ② ごはん2/3にちらし寿司の素を混ぜ、残りのごはんに桜でんぶを混ぜピンク色にする。
- ③ 錦糸卵を作り、沸騰したお湯に塩を適量入れきぬさやをさっと湯通しして小さく切る。エビ8尾を縦半分は薄切りする。
- ④ ラップの上に牛乳パックを乗せ、ちらし寿司ごはんを1/3くらいまでつめる⇒エビと錦糸卵(1段目)さらに2/3までごはん⇒とびっこときぬさや(2段目)最後にピンクのごはんをつめる。
- ⑤ お皿に移して、牛乳パックのテープで仮止めしていた部分をそとはずす。最後に具材を華やかに飾り付けたら出来上がり。

管理栄養士 鈴木 真美

【編集後記】皆さん、ご存じのラジオ体操。コロナ禍で運動不足解消に良いかもしれませんが、一つ問題が…それは、いつもと同じ音楽、文言で飽きてしまう!!しかし、利用者様がなぜか笑顔でラジオ体操をしている!!ん?よく聞いてみると津軽弁??ご当地版ラジオ体操、皆様も試してみたいはいかがでしょうか? 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 令和三年三月五日

〒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/>

作品作り (5階707)

ビッグな鬼さんのお面を作成しました!?
材料は新聞紙(沢山)色紙(3束)台(段ボール紙)絵具等使用しました。

新聞紙を野球ボール大に丸め台紙一面に載せて貼り、その上に鬼の輪郭を色紙でまとめました。野球ボールを丸める方、ちぎった色紙を職員と一緒に貼りあわせる作業を行う方と協力し完成致しました。大きな赤鬼、青鬼さんです。 介護福祉士 山下 三千代



健康講座開催★川口事務所

2/19に川口事務所にて、八王子社協・高齢者あんしん相談センター川口と当施設共催で健康講座を行いました。八王子市内から20名の方が参加され、八王子市でも会場からバスで2時間以上かかるようなところから来られていた方もいらっしゃいました。



体組成計付きの体重計による体内年齢測定と共に、当施設の施設長である甘楽先生による「もしも」の時に備えよう～今から始める人生会議～」をテーマにご講演をいただきました。コロナ禍での現状や救急医療の現場での具体的な例を示され、「自身の命にかかわる状況になった時にちゃんと望む形の最期を迎えられるように、家族の方達でしっかりと話し合っていく機会を持つことが重要」というお言葉には多くの参加者の方々が頷かれていました。

体内年齢測定では、内臓脂肪量や基礎代謝などを測定し、こちらで用意した手帳に書き入れていきます。それを元に、気になる事や心配なことに対して羽鳥看護部長が一人一人に説明をしていき、皆さん実年齢よりも若い体内年齢やそれを維持する為の方法を聞き、喜ばれていました。

来年度も健康講座は3回実施予定です。ご都合の合う方は是非お申込み下さい。皆様の健康を守る助けに少しでも役立てばいいと願っております。



リハビリ科主任 小出 利恵

大規模改修工事が終了いたしました！！

11月よりスタートした改修工事が2月末で終了しました。ご入所様やご利用者様のご家族の方々には、コロナ禍のなかの大規模改修工事にご理解を頂きましたことに感謝申し上げます。今回の改修工事では下記の3点を実施いたしました。

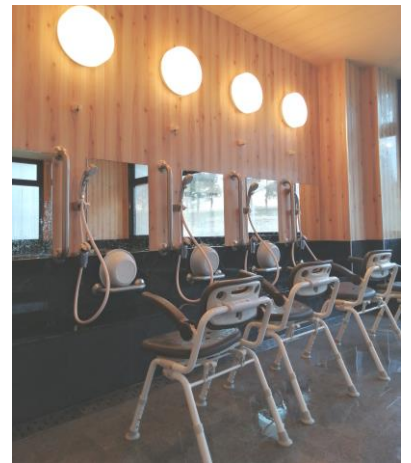


① 2階フロア及び居室のエアコンを三菱製の最高グレードの機種に更新

集中管理による空調自動制御により、今までと比べムラのない温度管理を実現しました。更にスケジュール制御により自動的にエアコンがON/OFFできる仕組みを導入し、現場職員がよりご入所者様やご利用者様への時間が割けるよう、IoT化の技術の導入を行いました。また人感センサーを取り入れ、人がいるところがより暖くなるなど、以前よりお過ごしいただきやすい環境が出来たのではないかと思います。



② 一般浴室改修 旅館の温泉をイメージした内装へリニューアル
リラックスされた環境下でお風呂を楽しんでいただきたいとの思いから、木目調の壁や天井にリニューアルしました。(写真を参照)
シャワーチェアの一部入れ替えや、プライバシーに配慮したマジックミラーの導入も行いましたので、ぜひリニューアルされたお風呂でリラックスしてご入浴いただければと思います。



③ 一般浴に業務用追い炊き機を設置

一般浴に業務用のガス追い炊き機を設置しました。これにより、多くの方々が入浴された冬場でも42度管理された湯船につかっていただくことが出来るようになりました。

シーズンに合わせて、快適とされる温度で入浴できるようになりましたので期待していただければと思います。



この3年間で、他にも施設内の壁紙の張替えやLED照明への更新、栄養科厨房のリニューアル工事などを実施させて頂きました。当施設をご利用されている方々が快適な環境で過ごせるよう改善に努めてまいります。

総務課 長下 秀平

