



5月行事（映画鑑賞会）

5月の行事にて、映画鑑賞会を行いました。

各フロアで行い、プロジェクターとスクリーンを使用して大画面で鑑賞をしました。デイケアでは「となりのトトロ」、3階では「水戸黄門」、4階では「オールウェイズ三丁目の夕日」、5階では「男はつらいよ」を上映しました。



ヒット作品に皆様からも、面白かった、楽しめた等、大変好評のようでした。ま

た各作品の名シーンでは、『聞いたことあるかも！』という声も聞かれました。楽しみながらゆっくりとした雰囲気での鑑賞会をすることができました。介護福祉士 澁江 理咲



6月行事は・・・

縁日を予定しています♪

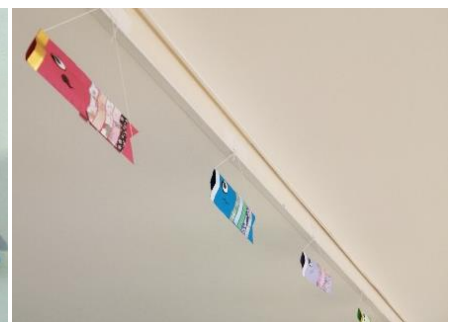
6月25日 ... 3階707
 ... 5階707
 6月26日 ... 4階707
 ... デイケア



作品づくり（5階707）



5月は鯉のぼりを作りました。うろこは、色とりどりの千代紙を使用し、目玉は厚紙に書いて貼り付けました。利用者様の中には、鯉のぼりにまつわる思い出を話しながら楽しまれている方もいらっしゃいました。介護福祉士 高野 久子



卒寿のお祝い (3階707)

5月に90歳を迎えられた1様。ご家族様よりお手紙とお洋服、スカーフ、卒寿祝いの紫色のちゃんちゃんこを着たクマのぬいぐるみとお花が届きました。

『あら、素敵だわ』と、とても喜ばれており、早速スカーフとお洋服を着ていらっしやいました。とてもお似合いです。

卒寿おめでとうございます。

介護福祉士 吉村 優子



栄養コラム(しそのお話し)



しその旬は6月~9月。しそはビタミン類やミネラル類を豊富に含んでいる緑黄色野菜です。特にβ-カロテンやカルシウム、ビタミンB1を多く含んでいます。β-カロテンは油との相性がよく、油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。



そこでしそのおすすめレシピをご紹介します。

ご飯に乗せるのはもちろん、お肉に巻いたり、チャーハンにしても美味しいです。

しそのごま油漬け(10枚分)

【作り方】

- ① しそは水で洗い、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- ② ボウルに漬けだれの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに大葉、漬けだれを交互に重ね、落とし蓋をするようにラップをし、冷蔵庫で1時間程度おく。



しその香り成分には殺菌効果や防腐効果、さらには胃液の分泌を促す作用もあり、食欲増進効果が期待できます。

これからの暑い時期、食欲が落ちた際にはぴったりの食材です。

【材料】

しそ 10枚

漬けだれ

醤油 大さじ1

ごま油 大さじ2

白いりごま 小さじ2

すりおろしにんにく 小さじ1



管理栄養士 工藤 南

ウエストファーム！経過報告

春も終わり、気温がどんどん上がってきましたね。現在のウエストファームの様子はと言いますと、苗も少しずつ大きくなったので園芸支柱を刺し、苗を安定させています。



定期的に利用者様と様子を見に行き、雨が降らないときは水やりを、苗が大きくなったら支柱を付け足しに行きました。この時、実習生さんも一緒に参加し、園芸療法の学習という形でかかわって頂きました。

5月下旬になってからは、植えた苗もどんどん育ってきて花が咲いたり、実がなり始めているものも見られます。さっそくきゅうりは間引きを行ったので、この先が待ち遠しいです。早ければ6月頃に、野菜が出来ていそうですね。楽しみです！ 作業療法士 北垣 颯太



利用者様と共同作業



苗に支柱をつけて…



水やりを忘れずに！



実習生もお手伝い



トマトが実ってます！



利用者様の指導のもと
と作業中…

みんなの町の清掃デー

5月26日の晴天の中、ウエストケアセンターの職員4名で上川東部町会での「みんなの町の清掃デー」に地域の一員として参加してきました。上川東部町会の清掃デーには92名の方が参加され、約30分程度かけて地域の皆様と一緒にゴミ拾いを行いました。



私はウエストケアセンターに異動となって約8年となりますが、コロナ禍で中止となった期間を除いて、毎回参加させていただいています。今回の参加者の方から、「昔と比べてゴミが落ちていない、ウエ

ストケアセンターや西八王子病院の職員が普段からごみを拾って頂いているので、ありがたい」とお話しがありました。



当施設の基本理念である「地域から愛され、選ばれる施設」になれるよう、今後も地域の活動に少しでも貢献していきたいと考えております。総務責任者 長下 秀平



イベント風呂(4階70ア)

5月3日、子どもの日に近いということで、菖蒲湯を行いました。

菖蒲湯は、5月5日の「端午の節句」に子供の健やかな成長を願って入る年中行事の一つとされています。4階でも毎年恒例となっている菖蒲湯ですが、腰痛や神経痛を和らげる効果や、香りには自律神経を安定させるアロマセラピー効果もあるとのこと！！利用者様も菖蒲の葉で身体を叩いたり、鼻に近づけ香りを楽しまれていました。介護福祉士 山本 絵里香



【編集後記】 だんだんと暑くなってまいりました。気温の変化に、体調を崩されていませんか！？まだ、暑さに体が慣れていない時期です。こまめに水分補給を行い、しっかりと食事をして、夏の暑さに備えていきましょう！
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 令和六年六月十日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

TEL:042(654)5511

Fax:042(654)7716

(ホームページ) <https://west-care.jp/>

(Instagram) <https://www.instagram.com/westcarecenter/>

