



梅シロップづくり(デイケア)

6月、希望者を募り、梅シロップ作りを行いました。

2～6人ほどのグループになり、2回にわたってシロップ作りをしましたが、まず第一回は梅をきれいに洗って、おへそを取る作業です。狭い通路に気を付けながら水場まで歩き、梅をじゃばじゃば洗っていきます。皆様一つずつ大切そうに洗っていらっしゃる姿が印象的でした。

その後テーブルに戻り、竹串で梅のおへそを取っていきます。面倒な作業ですが、『ここをしっかりとやるといいのよね!』と丁寧に取っていらっしゃいました。中には職人さんの様に早業を見せて下さる方もいらっしゃいました。綺麗になった梅をビニール袋に入れ、冷凍庫に入れて寝かせるところで一回目の工程が終了です。



二回目は梅を冷凍庫から取り出して、瓶の中に梅と同量の砂糖を詰める作業です。冷凍庫からは氷の様にひんやりした梅のお出ましです。ワクワクしながら梅を詰めていきますが、大きすぎてなかなか瓶の中に全ての梅が入りません。梅を敷き詰めてお砂糖を入れて…パズルをするように考えながら、やっと全ての梅を入れることが出来ました。その時の利用者様の表情はやり切って晴れ晴れとしていました。その瓶をそれぞれ自宅に持ち帰り、一週間程で完成との事でした。一日一回瓶を

逆さにして揺らす宿題を皆様楽しみにしながら持ち帰られました。

完成品を見届けることは出来ませんでした。後日利用者様より、「持ち帰ってから段々、梅の色が茶色っぽく変わってお砂糖も溶けてきて、いい感じになっているので揺らして混ぜているわ。」と伺いました。お湯や水、炭酸水で割ったり、アイスやヨーグルトに掛けたり、楽しみながら召し上がって頂けたらと思います！



介護福祉士 澁江 理咲



おやつレクリエーション(3階フロア)

6月4日、3Fフロアではおやつレクリエーションとして、ソフトクリームを提供させていただきました。チョコスプレー、コーンフレーク、きな粉、チョコレートソース、イチゴソース、黒蜜のフレーバーを、皆様思い思いにトッピングされて召し上がって頂きました。

あちらこちらから「とっても美味しいわ♡」「もっとお代わりしたい!」と、感想を頂きました。笑顔溢れる楽しいおやつレクリエーションとなりました。

介護福祉士 吉村 優子



感染症勉強会

6月は感染対策委員会による、感染症についての講義と手指衛生の実演を行いました。講義では、感染を起こすというのはどういうことなのか、感染しないためには何に気をつけないといけないのか、といった基本的な感染症のことと、職員のアルコール使用調査についての報告を実施しました。

実演では手洗いチェッカーを使用し、普段の手洗いの状況を確認しました。多くの人の爪、指と指の間、



手首に洗い残しがありました。毎回完璧な手洗いを目指すことは難しいですが、洗いにくい部分を把握しているかどうかは日々の手洗いに良い影響が出ると思います。今回の勉強会を通して、感染症対策に対する意識の向上に繋がればと思います。引き続き感染症対策のためのご協力を宜しくお願いします。

看護師 榎本 圭佑

体操教室(上川農村環境改善センター)

今年度も地域の皆様を対象に、毎月2回体操教室を実施しています。ストレッチ・筋トレ・リズム体操に加え、今年度からリハビリ職員によるコグニサイズという運動と認知課題を組み合わせたプログラムも行っています。

例えば片足ずつ30回横方向にステップを踏みます。この運動に加えて3の倍数で手を叩く、今後は7の倍数で、3の倍数と7の倍数一緒に…課題が増えてくると段々混乱してきますね(;'▽')



このように身体面だけでなく認知面にも刺激が入るような取り組みも開始し、昨年度同様多くの方に参加いただけています。夏の時期は暑さのため一旦お休みとなりますが、健康維持のため次回も参加をお持ちしております！

作業療法士 高橋 優香



栄養コラム(食中毒)

夏は気温や湿度が高く、食中毒の危険が高まる季節です。今回は食中毒の危険性とご自宅での食中毒対策についてお話します。

食中毒の原因は細菌やウイルス、寄生虫、自然毒(キノコやフグなど)がありますが、夏の時期に特に注意したいのが細菌の食中毒です。細菌は高温多湿を好むため、夏は細菌にとって好ましい環境なのです。

夏の食中毒を起こす主な細菌は、サルモネラ属菌、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌、カンピロバクターなどです。中でも特に注意したいのが、カンピロバクターと腸管出血性大腸菌による食中毒です。食中毒は下痢や腹痛などの症状を伴うだけでなく、重症化して命に関わることもありますので日常生活の中で予防していくことが大切です。



【食中毒予防の3原則】

〈1〉 細菌をつけない

- ・こまめに手を洗う。
- ・生食用と肉・魚用でまな板や包丁などの調理器具を分ける。



〈3〉 細菌をやっつける

- ・ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、しっかりと加熱する。(特に肉や魚は中心部まで加熱する。中心部 75℃以上で1分以上の加熱が目安。)
- ・肉や魚などを取り扱った調理器具等は洗剤でよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒する。



〈2〉 細菌を増やさない

- ・冷蔵食品や冷凍食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に保存する。
 - ・作った料理は室温で放置せず、直ちに冷蔵・冷凍保存する。
- 作った料理を保存する場合は早く冷えるように小分けにして保存する。
- また、冷蔵庫に入れても細菌が死滅する訳ではないため、早めに食べきる。
- 残った食品で少しでもあやしいと感じたら、食べずに思い切って捨てる。



管理栄養士 工藤 南

7月の行事は・・・盆踊り

7/9 (デ17) 7/12 (5階707) 7/24 (4階707) 7/22 (3階707)

【編集後記】 厳しい暑さが続いていると同時に、湿度も高い為、体調を崩しやすい時期です。室内でも熱中症にかかる事があるとのこと。こまめに水分補給を行い、バランス良い食事と、睡眠をしっかりとって、体調管理を行っていきましょう。 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 令和六年七月九日

〒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/>



WESTCARECENTER