



令和7年
2月号

七福神スタンプラリー



1月13日、フロアに7台のスタンプ台を設置し、台紙に1コマずつスタンプを押していくスタンプラリーを行いました。台にはそれぞれ七福神の絵が描いてあります。終点には、神社を模した「ウエスト神社」「おみくじ」コーナーを設置しました。



スタンプラリー台の設置準備中から、「何？何が始まるの？」と、利用者様は興味津々です。お誘いの声掛けすると「行く！やりたい」と皆様、積極的に参加されていました。



七福神のイラストを見ながら「大黒様だ、弁天様だ、良い事があるかな？」と手を叩いて喜ばれている方も…。両手で力を入れて一生懸命スタンプを押されていました。一番楽しそうな笑顔が見られたのは神社参拝とおみくじです。合掌し「良い事、ありますように」「ありがとうございます」と口々におっしゃっていました。おみくじは小、中、大吉があり、どの吉を引いても皆様、笑顔で嬉しそうでした。介護福祉士 窪 早苗



ビンゴ大会 (4階707)

今年も年に一度のこの行事がやってまいりました。司会のハイジと職員による楽しい時間の始まりです。今年はなんと喫茶まで行いました。ビンゴ大会では利用者様、職員も何が当たるかワクワク、ドキドキ。時間がたつにつれてリーチにはなるけれど、中々ビンゴに辿り着けず…でしたが景品を選ぶ利用者様の顔はとても嬉しそうでした。景品はぬいぐるみ、練習帳、ペンケースなど、もれなく当たるようにしました。

飲み物は数種類のスティックタイプの物を使用し車内販売風に行い利用者様に選んで頂きその場でお湯を注ぎ提供しました。皆様、「美味しい」「もう、一杯飲みたい」との声が聞かれました。とても有意義な時間を過ごせたのではないのでしょうか。

介護福祉士 鏡 多佳子



通所リハマネジメント活動報告

デイケアにて、1月に調理訓練でおはぎづくりを行いました。その活動報告です。



vol.65

リハマネ活動レポート

第7弾 調理訓練

今回の調理訓練は、甘くておいしい「ぼた餅」！
前回に続き、多くの方が参加されました。

今回は栄養科の提案で、「ぼた餅」を作ることになりました。

ですが、春は「ぼた餅」、秋は「おはぎ」。今の時期は、どっち？
諸説あるようで、その中でも最有力なのは「季節で違う」というものだそうです。春夏秋冬で「ぼたもち」、「夜船」、「おはぎ」、「北窓」と分けて呼ぶこともできるそうですが、ここでは「ぼた餅」でいいね！という意見にまとまりました。



今回は粒あん、ゴマ、きな粉の3種類。芯にあんこを入れる方、大きな粒あんのぼた餅を作る方、三者三様で思い思いに作られていました。

ある利用者様は、ご家族が楽しみにしているからと頑張って作っていらっしゃいました。



6つくらいのぼた餅が完成し、残ったお米で味見をした方は、「とっても美味しいわ〜😊」と満面の笑顔でした。

続けよう感染予防対策

～手洗いとマスク着用を続けよう～

例年同様インフルエンザも新型コロナウイルスも感染が拡大しており、小中学校等で学級閉鎖の情報を耳にします。また今年は胃腸炎症状も流行しています。マスクの着用は自己判断ですが厚生労働省が推奨する「受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時」「通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時」はマスクを着用し感染を広げないようにしましょう。高齢者や基礎疾患を有する方、妊婦さん等のご自身を感染から守るためにもマスクの着用が効果的です。誰もが感染症に感染する可能性があるため、注意しなければなりません。感染をなるべく防ぐためには一人一人の予防対策が必要とされます。感染予防対策は継続することが重要です。自分で守るために家庭でできる予防対策について今一度ご確認ください。

ウイルスを家庭内に持ち込まない。基本は手洗い

家庭でできる基本の感染症予防対策として推奨されている手洗い。感染症全般に当てはまります！



■感染予防の基本は、手洗い

帰宅後、食事前、トイレの後 などの適切なタイミングでしっかりと！

また、乾燥した皮膚（カサカサ皮膚）にはウイルスが付着しやすいため、手洗い後はクリームなどで保湿をすることも大切です。



■生活習慣を整え、身体の抵抗力を高める

栄養のバランスのとれた食事や規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとることが重要です。

■予防接種を受ける。

感染症のなかには、予防接種で免疫をつけることで予防できるものが多くあります。かかりつけ医に相談して、流行前や決められた時期に受けることで、重症化を防ぐこと、発症をある程度抑えることができます。



■換気をしっかりと！

換気をしましょう。空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓が一つしかない場合は、ドアを開け換気をしましょう。

感染予防対策は継続が大切！

施設では感染拡大防止のために面会室を設置し対面面会をしてきました。

面会枠を少し拡大しましたがまだまだ制限が多くご不便と思われることも多いと思いますが是非ご利用いただけたらと思います。

またあらためて職員の体調管理について対策を実施しています。

施設にご来所の際は引き続きマスク着用をお願いしております。

ご協力よろしくお願ひいたします。

療養部長 荒川 純子

栄養コラム(豆腐のお話し)

暦ではいよいよ春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日が続きますね。

さて、今月2月といえば『節分』ですね。節分では大豆で豆まきをしますが、今回はその大豆にちなんで『豆腐』についてお話しします。



【木綿豆腐と絹ごし豆腐】

豆腐には木綿豆腐と絹ごし豆腐がありますが、製造工程が異なることをご存じでしょうか？木綿豆腐は、豆乳に凝固剤を加えて一度固めたものをくずしてから圧力をかけて水分を絞り、再度固めたものです。

一方で絹ごし豆腐は木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加えて、そのまま固めたものです。



木綿豆腐は水分が抜けるため、しっかりとした食感になります。また、木綿豆腐は絹ごし豆腐に比べて少量ではありますが、エネルギーやタンパク質が多く含まれています。

【豆腐の栄養素】

豆腐にはたんぱく質はもちろん、他にも様々な栄養素を含んでいます。

ビタミンE：抗酸化作用を持ち、生体膜の機能を正常に保つ働きがあります。

カルシウム：骨や歯の主な構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに重要です。

イソフラボン：大豆イソフラボンは女性ホルモン(エストロゲン)と構造が似ているため、女性ホルモンに似た働きをすることが知られています。具体的には骨の分解を抑え、骨粗鬆症の予防に効果があるとされています。

レシチン：レシチンには強い乳化作用があり、血管に付着したコレステロールを溶かし、血流の流れを良くしたり、固まるのを防ぎ付着しないようにする働きがあります。そのため、動脈硬化の予防に効果があるとされています。



管理栄養士 工藤 南

2月の行事は… 豆まき 各フロアで行いました♪ 来月ご報告いたします！



【編集後記】 今年の節分は4年ぶりに、2月2日でした。節分は2月3日とと思っていましたが、どうやら、立春の前日のことをさすようです。豆まきをして、嫌な鬼を追い払えたでしょうか?! 暦の上では春ですが、暖かくなるのが待ち遠しいですね。 ウェ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ェストケアセンター

発行年月日 令和七年二月七日

〒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