

ほがらかだより 12月号



運動会を行いました!!

11月20日、13時よりラジオ体操第一・第二で準備運動をし、紅組と白組に分かれて運動会を行いました。1種目目は玉入れで、最初は大きめの箱に入れて頂き2回戦行いました。この種目は、圧倒的に紅組が優勢で、次に少し小さめな円筒形の物を使用し、こちらも2回戦行ったのですが、やはり紅組が優勢でした。



2種目目はビーチボール送りを

行いました。円形に座って頂き、ビーチボールをお隣の方へ送って一周し、速さを競います。5回戦して、紅組白組共に2勝1引き分けで次の競技にうつりました。

3種目目は点数玉入れです。隣り合う箱が3つあり側面に50・100・50と得点を書いてあります。入ったボールの数

で点数を出し、合計得点で勝敗が決まります。3回戦して頂きました。

ボールの中にハートの形のものが1つがあり、そのボールは入った箱の点数の倍になるルールです。最初に白組が2勝し、ここまでの勝率が五分五分に!!その後、ハート型ボール(点数倍)の差でぎりぎり紅組が勝利して幕を下ろしました。

競技の途中で、「勝つぞ!エイエイオー!」と気合を入れる等、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。終了後、帰る間に、「今日は楽しかった」や「またやりたい」と言う声が聞かれていましたので、また開催したいと思います。介護福祉士 八木下 賢治



おやつ作り(ピザトースト)

11月17日、おやつ作りを行いました!今月はピザ作りです♪簡単に作ることができます!パンの上に好きな具材を用意し、のせて焼くだけ!今回のおやつ作りでは、パンにケチャップを塗り、チーズ、ピーマン、玉ねぎ、ベーコンを用意して好きな分だけ皆様にのせていただきました。

具をあふれるほどたっぷりのせている方、控えめながらも、好きな具材はちょっと多めにのせていた方、個性あふれる様々なピザが出来上がりました♪今回使用したパンが少し薄めだったので、ホットプレートで焼き、食感が良いサクサクのピザに仕上がりました。

皆さま「美味しい！」と召し上がられていました。チーズが良い具合にとろけていて、見た目もとっても美味しそうでした。また、栄養科さんから、違う種類のピザを作ってきていただきました。パンの上へマッシュマロとチョコソースをかけた甘いピザです。こちら『とろとろで甘くて美味



しい～！』と召し上がられていました。

パンを使ったピザはとても簡単に作れて美味しいので、オススメです！厚めのパン

で作っても美味しそうですね。来月はイベントに合ったおやつ作りをする予定なので楽しみにしてください！

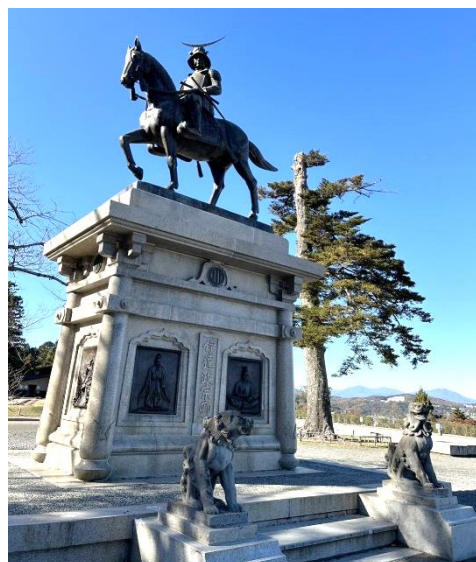
介護職員 澁江 理咲



きた散歩…(仙台中継♪)

11月21日、22日に宮城県にて全国介護老人保健施設大会という、医療介護に関する様々な研究発表を行う大会があり、当施設も3名の発表者が参加する為に仙台市まで行ってきました。

会場の仙台国際センターのすぐ隣は、伊達政宗公ゆかりの青葉城址（仙台城跡）があり、ここに行かない手はありません。ただし青葉城は山城の為、クネクネとした山道を30分くらい掛けて登ることとなりました。冬ハートハートになりながらも、たどり着いた伊達政宗の銅像の前から、スマートフォンの通信機能を使った実況中継をデイルームのテレビに映し出しました。



テレビの前の利用者様に、銅像の他、今も残っている城壁（石垣）や大広間の基礎石などの現地の様子や、仙台グルメの焼き牡蠣やすんだ団子（餅）の食レポートもお伝えする事が出来ました。とても美味しそうだったのですが、私は体調があまり良くなく食べる事が出来ず、後ろ髪を惹かれながら青葉城を後にしました…

介護福祉士 北垣 士郎

❀❀❀❀❀❀❀❀ 12月の行事予定 ❀❀❀❀❀❀❀❀

- ・職員のクリスマス演奏会 12月12日（火）
- ・施設長のクリスマス演奏会 12月19日（火）
- ・おやつ作り（デコホットケーキ）12月21日（木）
- ・管理栄養士による栄養講座 12月22日（金）

発行年月日 令和5年12月1日

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター 通所リハビリ

〒192-0151

東京都八王子市上川町 2135

TEL:042-654-5511

Fax:042(654)7716

<https://west-care.jp/>