



# 映画観賞会を行いました

5月21日、22日に、換気や距離感など、感染対策を行いながら、映画鑑賞会を開催致しました。チケットも作成し、ご利用者様からは本当のチケットみたいとおっしゃって頂きました。『たまには映画を観るのもいいね。』と電気を消すとフロアが映画館に大変身です。

上映したのは、1949年の「青い山脈」や、「銀座の恋の物語」です。



青い山脈はある地方の町を舞台に、偽のラブレターに右往左往する人々を、ユーモラスに描いた青春映画。白黒の映画がまたちょっと懐かしく、俳優さんを思い出しながら、昔、友達に誘われて映画を観に行った事や、その頃の思い出など、若い頃の懐かしい話にも花が咲きました。

銀座の恋の物語は、結婚の約束をして、信州へ旅行に出発しようと駅に向っていた時、登場人物の『久子』がトラックに撥ねられます。そのまま行方不明になった久子に再会した時には、久子が記憶喪失になっているという、恋愛ストーリー。

石原裕次郎さん、吉永小百合さんの若い時を観て、「昔観たわ、懐かしいな」「久しぶりに映画観て楽しかったわ」と喜んで、ご利用者様同士で話されていました。

利用者様からは今度は違うのも観てみたいね。という声もあったので、また映画の上映会を企画しようと思っています。

介護職員 高橋 愛

# 作品づくり（天翔ける鯉）

今回の創作活動は、色画用紙に雑誌等の切り抜きを、鱗に見立てた大きな鯉のぼりと、小さな鯉のぼりがまるで、空を泳いでいるかのような壁画をつくりました。

利用者様と職員での共同作業です。『手がノリでベトベトだわ』と言いながら、皆様楽しそうに作業して下さいました。イヤな事を吹き飛ばしてくれそうな、力強い作品になったと思います。介護福祉士 高野 久子



# デイケア日曜営業最終日

5月8日は月に一度の日曜日営業でした。今回はお弁当作りをしました。まずはおにぎり作りから始めます。ご自身でご飯をラップに包み形を整えておにぎりを握っていきます♪おかか、たまご、ゆかりの三種類の味があり、全部の味を楽しむ方、大きく握る方、他のおかずを食べるために少し小さめに握る方、様々な形のおにぎりが出来上がりました。



次におかずをお弁当に詰めていきます。おかずの種類は、唐揚げ、肉団子、卵焼き、ポテトサラダ、ミニトマト、お野菜、酢の物、菜の花のからし和え、なんと8種類のおかずを皆様のお好きなようにお弁当へ詰めていきます。中でも、一番人気は唐揚げでした。「どれにしようか迷っちゃう」「詰め方も良い感じにしないとね」と楽しそうにお弁当へ詰めていました。

お弁当へ詰め終わると栄養科から10食品群チェックシートが配られ、みなさんにアンケートを取らせて頂きました。『さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、かいそう、いも、たまご、だいず、くだもの』の10種類に分かれていて1日の食事でバランスよく栄養がとれているかがわかるチェックシートになっています。頭文字をとって“さあ、にぎやかにいただく”という覚えやすいそうです。チェックシート後は栄養科からそのアンケートを元に講義が開かれ、みなさんとても真剣に聞いていました。



講義が終わると先ほど作ったお弁当を外へ食べに行きます。みなさん「待ってました！」と言わんばかりに外へ用意されていたテーブルへ向かいます。いつもとは違う雰囲気になんだかピクニック気分♪「とても美味しい」と召し上がられていました。



おやつでは5月8日が母の日ということもあり、ケーキが出ました。イチゴ味、抹茶味、チョコレート味の3種類でまたこれもどれにするか迷っている様子がみられました。お昼のお弁当でたくさん召し上がられていましたが、ケーキは別腹！「甘くて美味しい〜！」とペロリと完食されていました。お昼もおやつもたくさん食べて、いつもとは違うゆっくりとした日曜営業となりました。今回で日曜営業は終了してしましますが、別の形でみなさんに楽しんでいただけるイベントを考えていきますので楽しみにお待ちください♪ 介護福祉士 川内 萌

【編集後記】 まだ、6月だというのに、猛暑日になるなど、気温がかなり高くなっています。コロナ禍により、マスクを付ける事も多い為、熱中症が心配です。頑張りすぎず、こまめに水分補給を行い、熱中症には注意をしていきましょう。 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 令和四年六月八日

〒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/>



# 栄養だより



先月から日差しの強く暑い日と肌寒い日の差が大きくなってきています。これからくる夏に向けて強い日差しからお肌への影響が気になる方も多いのではないのでしょうか。そこで日差しを受けてダメージを受けたお肌に良い効果をもつ栄養素・食品をご紹介します。

## ●ビタミンC

皮膚の柔軟性や形を保つ働きをしているコラーゲンの生成に関与しています。皮膚のコラーゲンの劣化や減少すると“シワ”の原因となります。また、“シミ”、“シワ”の原因となるメラニン色素の生成を抑制します。水溶性ビタミンのため蒸しや生、スープで食べることがおすすめです。

【ビタミンCを多く含む食品】 含有量はおおよその1回分使用量

- |           |                  |          |                  |
|-----------|------------------|----------|------------------|
| ・カリフラワー   | 122mg(1/2個 150g) | ・ブロッコリー  | 120mg(1/2個 150g) |
| ・ほうれん草    | 70mg(1束 200g)    | ・じゃがいも   | 28mg(1個 100g)    |
| ・ネーブルオレンジ | 90mg(1個 150g)    | ・キウイフルーツ | 69mg(1個 100g)    |



## ●ビタミンA

皮膚や粘膜の機能保全の働きを持ちます。体内で多量に発生すると老化の原因ともなる活性酸素を取り除く働き(抗酸化作用)があります。特にカニやエビに含まれるアスタキサンチンには抗酸化作用を強くもち老化を抑制します。脂溶性ビタミンのため油炒めや牛乳・肉と一緒にとると吸収率が上がります。

【ビタミンAを多く含む食品】



- |                   |       |                  |        |                 |
|-------------------|-------|------------------|--------|-----------------|
| 〈β-カロテンを多く含む食品〉   | ・小松菜  | 9300μg(1束 300g)  | ・ほうれん草 | 8400μg(1束 200g) |
|                   | ・にんじん | 4300μg(1/4本 50g) | ・みかん   | 1000μg(1個 100g) |
| 〈アスタキサンチンを多く含む食品〉 | ・鮭    | 24μg(1切 100g)    | ・エビ    | 2.0μg(6個 50g)   |

## ●ビタミンE

抗酸化作用をもち、ビタミンAやビタミンCの酸化を防ぎそれぞれの効果を持続させます。脂溶性ビタミンのため油炒めや牛乳・肉と一緒にとると吸収率が上がります。

【ビタミンEを多く含む食品】



- |        |                  |        |                |      |                |
|--------|------------------|--------|----------------|------|----------------|
| ・かぼちゃ  | 9.8mg(1/4個 200g) | ・うなぎ蒲焼 | 8.3mg(100g)    | ・はまち | 5.5mg(1切 100g) |
| ・ツナ缶油漬 | 8.3mg(1缶 100g)   | ・アーモンド | 6.1mg(10粒 20g) |      |                |
| ・落花生   | 2.1mg(10粒 20g)   |        |                |      |                |

## ●簡単レシピ

### かぼちゃのツナサラダ

- ・かぼちゃ、にんじんをダイスに切り、茹でる又は電子レンジで加熱する。
- ・柔らかくなったら潰して粗熱をとり、ツナ・マヨネーズ・塩こしょうを加えて和える。

### ☆おすすめポイント

脂溶性ビタミンが多く含まれるにんじん、かぼちゃをツナやマヨネーズの油脂とともにとれるため効率よくビタミンを摂取できるレシピです。

# 通所リハビリテーション外出評価報告

通所リハビリテーションでは、必要に応じて外出評価を行う場合がございます。今回は、夏に向けて準備をしている、ウエストファームの買い物を行いましたのでご報告します。

## リハマネ活動レポート

夏野菜たくさん収穫するぞー！

ウエストファームで栽培する野菜の苗を買いにホームセンターへ行きました！

今年は何の野菜を作ろうかな・・・と利用者さんに相談すると「ナス！トマト！いんげん！きゅうり！」とたくさんの野菜の名を挙げてくれました。

畑に詳しい2人の利用者さんをお連れして外出評価としてホームセンターへ行き、苗や肥料を選んでもらいました。

丁度、家庭菜園のフェアが行われており、店外にはたくさんの種類の苗が並べられていました。

「こっちの方が元気そうだな」「これは育てるのは難しいかな…」と悩みながら苗や種を選定してくれました。

30分ほどお店を回りましたが狭い通路もふらつきなく安全に移動できていました。

夏に向けて、美味しい野菜をたくさん作りましょう！！

