



令和5年
10月号

縁日を行いました♪



9月25日、26日に各フロアにて縁日の行事を開催いたしました。出し物としては魚釣りゲームやカエル叩きゲームです。

魚釣りゲームでは魚に点数が付いていて、大きい魚だけを狙って沢山釣ろうとする方や、凄く小さい物を何とかして釣ろうと励まれている方もいらっしゃいました。「そこそこ！がんばれー！」「すごい！よく釣ったね！」と声をだして応援されたり、歓喜の声をあげる等、皆様とても良い笑顔が見られていました。



カエル叩きゲームは、普段はデイケアの方で使用されているのですが、今回、他のフロアにも出張しました。とても珍しかったようで、カエル叩きにはなんと行列が出来るほどの大盛況！！

飛び出てくるカエルを夢中で叩いており、普段寡黙な方も大盛り上がりしていました。

新型コロナウイルスは落ち着いてきているとは言え、まだまだ感染力は強いもの…。また、今年はインフルエンザも猛威を奮っている様子が見られます。

その中でも感染対策をしながら、皆様と美味しい物を食べたり、楽しく談笑したりする機会を作りたいですね。

皆様に楽しんでもらえるようなイベントを今後も開催できる様、計画していきたいと思います。

看護師 戸谷・石川



祝 100 歳!! お誕生日会

3 階に入所されている M 様が 9 月に 100 歳の誕生日を迎えました。

楽しい事が大好きでフロアでは、ドリフのコントを見て大笑いしたり、盆踊りの季節にみんな歌を歌いながら踊っていると、おどけた顔して踊ってくれるという、お茶目な一面もある方です。



誕生日の日に「100 歳おめ

でとうございます」と声を掛けると、「え、私が 100 歳? 本当に?」と信じられない様子。

誕生日会の日にはプリンアラモードを大きな口で頬張り美味しそうに召し上がっていました。これからも、元気で来年 101 歳の誕生日もぜひお祝いしたいです。

介護福祉士 浦野 玲子

みんなの町の清掃デー

9/3(日)、上川東部町会での「みんなの町の清掃デー」に、ウエストケアセンターのスタッフも地域の一員として参加しました。5名のスタッフとその子供1名の、計6名の参加でした。



GMG ゴルフ場入り口近くの橋から施設周辺の道路を通り、東部会館までの道程を歩き、落ちていたゴミを拾っていきます。



たばこの吸い殻や包装フィルム、空き缶、割れたプラスチック片等、様々なごみが落ちていました。中には、壊れた看板の枠のような、1m程の金属の棒もありました。大きめの袋に集めたごみを東部会館に集めて終了です。

参加者にはペットボトルのお茶かミネラルウォーターが配られました。これからもみんなの街をきれいに維持するため、続けて参加していきたいと思います。

リハビリ科係長 小出 利恵



通所リハビリのご紹介

～住み慣れた自宅で、いつまでも過ごしたい～

この希望のお手伝いをするために、送迎・専門的なリハビリテーション・入浴サービス・体操・楽しめる余暇活動を提供しています。また、ご自宅で出来る自主トレーニングの指導にも力を入れています。

午後の余暇活動の時間は、脳トレプリントや塗り絵の提供・カラオケ・麻雀やゲーム・月 1 回のおやつ作り・また材料費はかかりますが、籐カゴ作り・ネット手芸・書道等を楽しまれています。



籐作業は利用者様が作っている作品を見てやってみたいと挑戦される利用者様が増え、今は一番人気です。片手でも上手に作っておられ、リハビリにも繋がっています。

介護福祉士 茅根 浩子



作品づくり（5 階707）

今月の5階の作品作りは「ぶどうの実り」です。輪つなぎで美味しそうなぶどうが実りました。

今回のねらいとしては、、、

★輪にする、貼る、折るなどの作業を通じ、手指の巧緻性の維持・向上を図る。

★秋の実りを作品にすることで、季節の移ろいや今を意識する。……です。

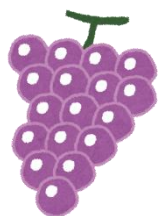


皆さん、必死になって沢山のぶどうを制作してくださいました。来月は、紅葉の壁画を制作する予定です。お楽しみに～☺ 介護福祉士 水越 博子



栄養講座(果物の栄養素)

今年も厳しい残暑が続きましたが、ようやく過ごしやすくなってきましたね。
秋は旬を迎える美味しい食べ物がたくさんありますが、今回は果物について紹介します。



ぶどう

疲労回復を助けるブドウ糖や果糖が豊富に含まれています。抗酸化作用を有するポリフェノールを多く含みます。これは老化の要因のひとつとなる活性酸素を除去する働きがあります。皮ごと食べられる品種がおすすめです。

柿

柿はビタミンCの宝庫です。柿1個で1日に必要なビタミンCがとれてしまうほどですので、風邪予防や美肌効果が期待できます。鮮やかな橙色はβカロテンやβクリプトキサンチンという色素成分によるもので、発がん予防作用に働きます。



皆様も秋の美味しい味覚をたくさん楽しんでください。

管理栄養士 塙 麻美

八王子老人保健施設大会

9月11日に「第21回八王子老人保健施設大会」が八王子クリエイトホールにて開催されました。当施設は『老健における地域貢献活動の意義』という演題で、近隣地区を対象とした介護予防の体操教室や講義を中心とした健康講座の活動について発表しました。

体操教室は上川農村環境改善センターで毎月2回、健康講座は川口事務所で年3回開催しています。今後も活動を継続していき、地域の皆様に貢献できる施設を目指してきたいと思います。

介護福祉士 藤原 真治

10月行事

ハロウィン 10月31日

それぞれのフロアの飾り付けや、職員の仮装などを行います♪



【編集後記】 10月に入り、秋らしくなってきました。昼間と夜の寒暖差が大きく、体調が崩れやすい時期ですね。秋は食べ物の美味しい季節です！たっぷり栄養をとったり、十分な睡眠時間を確保する等、体調管理をしていきましょう！
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 令和五年十月十日

〒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/>