



# ハッピーハロウィン♪



皆様はハロウィンをどう過ごされましたか？今年は渋谷でもハロウィン目的の来訪を断ったり、ハチ公前も近づけなくなったりと、いつものハロウィンとはまた少し違ったハロウィンを過ごされた方も多いと思います。

ウエストケアセンターでも 10 月 31 日（火）にハロウィンイベントを行いました。今年は各フロアで、職員がカチューシャやマントなどで仮装を行い、ゲームやハロウィンの小話を紹介していました。ハロウィン知らない利用者様も多くいらしゃった為、説明など熱心に聞かれていました。



また、昼食は行事食でキャロットピラフやコロッケの盛り合わせ、パンプキンサラダなど、ハロウィンにちなんだメニューが並びました。おや

つも普段とは違い、生クリームをたっぷりと絞ったチョコレートケーキが提供されました。



皆様、「美味しい！」「1個じゃ足りない」といながらペロリと平らげていました。とても満足されていたようで良かったです。来年は今年以上に賑やかなハロウィンになればいいと思います。



理学療法士 山中 遼太



# 10月散歩（3階フロア）

今年は暑さがなかなか収まらなかったのですが、10月も後半、いよいよ秋らしい気候となり、ご利用様と散歩に出掛けました。普段は中々、外にでることが出来ないのですが、いざ外に出ると、「やっぱり外は気持ちよくて空気が良いね」と穏やかな表情をされていました。

外に出ると四季の景色、風の香り、音、歩く感触で五感が刺激され脳にも良いとされ認知症予防にもなるとされています。今後もこのような機会をもうけて利用者様にリフレッシュに繋げていきたいです。

介護福祉士 浦野 玲子



## 消防訓練を行いました

10月24日に、定期消防訓練を行いました。今回は、夜間帯での地震による火災・漏水発生の想定で訓練を実施しました。数人の利用者様にも参加していただき、車椅子やストレッチャーを使用した避難誘導訓練や消火器の設置場所、避難誘導時の順序や避難経路を確認しました。利用者様の協力もありスムーズに避難することが出来ました。



訓練終了後、参加者は、施設課長による、火災発生時の施設での対応方法に関する講義を受講しました。講義の後半には〇×クイズも出題され、自分が正しいと思っていたことが実は間違いだったり、逆に間違っていると思っていたことが正しかったり…今まで自分がしていた勘違いを正すいい機会になりました。

防災訓練の起源は江戸時代までさかのぼると言われています。江戸時代は『火事と喧嘩は江戸の華』という言葉を残すほど267年間で約1800回もの火事が発生していました。そのため人々は頻繁に起こる火事に対策を講じる必要があり、この時代には既に防災マニュアルと呼ばれるものが存在していたと言います。『火消』という現在の消防署や消防団に繋がる制度も設けられたのもこの頃です。



近年は消防法第8条が制定されたことにより学校、病院、工場、事業場、興行場や百貨店では災害発生時に管理者がその場の人々の安全を守る義務があると定められているため、日頃から訓練をすることで防災への意識を高めていることに繋がっていると言えます

首都直下地震が今後30年以内に70%の確率で発生するといわれておりますが、当施設では利用者様の安全を第一に考え、日々の対策に努めてまいります。看護師 戸谷 仁美

# 第14回上川ふれあい健康祭り

10月29日に“第14回 上川ふれあい健康祭り”が八王子市立上川口小学校にて催されました。この祭りでは市民の健康の維持・促進を目的に例年3町会（東部町会、中部町会、西部町会）合同で開催されております。

私は今回が初参加でありましたが、内容は町会対抗で何種目かの競技を行うというもので、少し小規模な運動会といった感じでした。

西八王子病院、ウエストケアセンターからは「健康チェックコーナー」と「相談コーナー」を設けさせていただきました。健康チェックコーナーでは“骨密度”、“血液サラサラチェック”、“動脈硬化測定（ABI）”、“血圧測定”、“身長測定”、“体重測定”、“腹囲測定”などを行いました。



相談コーナーでは看護師、栄養士等の専門職が、健康相談と栄養相談に対応させていただきました。競技の種目には「救急！ぬいぐるみを助けて！」や「お洗濯の心得」、「ちびっこ GO!」、「ガチでリレー」、「パン取り競争」などとても個性的な名前の競技が競われました。

午後には上川こども獅子の披露や温泉体操、民謡踊りも開催され、私も舞台の上で温泉体操を指導させていただきました。民謡踊りでは太陽踊りだけでなく荻野目洋子さんのダンシングヒーローも踊られていました。所々激しい運動もありましたが、全行程がケガ人なく無事に終了して良かったです。

競技種目が生活に結びついた内容であったり、古き伝統の中にも新しい要素を取り入れたりと、上川町会の良さが詰まった催しであったと思います。しかし、年々参加者が減少してきているとのことです。来年はこの記事を読まれている方の数人でも参加されるきっかけになれば嬉しく思います。



# アップルパイづくり(デイケア)

10月19日にアップルパイづくりを行いました。

見た目を可愛くする為、バラの形で作りました。作り方はとても簡単です。パイシートを縦長に切り、少し砂糖で煮詰め柔らかくなったりんごを並べ、くるくるーっと巻くとバラの形になります。上から少し砂糖をまぶし、オーブンで焼くと出来上がります！材料や分量、詳しいレシピは是非職員に聞いてみてくださいね♪



出来立てのアップルパイはサクサクで、とても美味しい！と皆様、大満足の様子でした。

他にも何名かの利用者様にお手伝いをしていただき、シメジと小松菜の炒め物を作って皆様に提供しました。ごま油の良い匂いに、出来上がる前から美味しそう～と待ちきれない様子が見られました。炒め物はちょうど良い塩気で、甘いアップルパイを飽きずに食べられるね、と大好評でした。



次のおやつ作りは11月17日にピザを皆様と手作りする予定なので楽

しみにしてください！介護職員 蒔江 理咲

## 作品作り(5階707)



今月の5階創作活動は、十五夜のお団子と月・紅葉の壁画を作りました。お団子と月は新聞紙を丸めて周りに色画用紙を貼りました。新聞紙を丸める作業は皆様楽まれているようです♪今回は丸める係、色画用紙を切る係、のりをつけて貼る係等3つの班に分かれて作業に取り組みました。

壁画は厚紙からパーツの型を切り、色画用紙に葉(もみじ)の型を置き、鉛筆でう

つしました。その鉛筆で写しだした線を利用者様にハサミで切って頂きました。ねらいは、型を写す、切る、貼るを通じて手指の巧緻性の維持・向上を図ることです。葉の色や配置のバランスを考えることで脳の活性化にもなると考えられます。素敵な壁画が完成しました🍁  
介護福祉士 水越 博子

### 11月行事

#### 運動会

11/20(月) デイケア・4階707

11/21(火) 3階707・5階707

【編集後記】 今月、立冬をむかえ、暦のうえでは冬になりました。しかし、地域によっては夏日になってしまうなど、不思議な天候が続いています。その分、寒暖差は大きくなりますので、羽織るものを持ち歩くなど、体温調節にご注意ください。 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 令和五年十一月九日

〒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/>