



令和5年
12月号

秋の運動会!!

春に好評だった運動会を、11月20日に、各フロアで行いました。まずはラジオ体操で準備運動です。

椅子に座っての体操ですが、競技を前にしっかりと体を動かします。その後 紅白に分かれて、円陣を組んで『頑張るぞ』と気合を入れ、少しずつ気持ちも前向きになったところで、最初の種目の玉入れです。



職員が利用者様にボールをお渡しするときには、積極的にボールを受け取られ、『よーいドン!』で一斉に中央に置かれた箱をめがけ、真剣な表情で5個のボールを投げていました。1回戦目は負けてしまったチームも2回戦目は勝利すると『ワーイ!!』と大喜び。大きな声が出るのも運動会ならではのですね。

2種目目のボール送りは、チームで協力しながら上手に落とさないように右回り左回りとボールを送ることが出来ました。

一番盛り上がったのは、点数玉入れです。コツをつかんだのか、1種目の玉入れより上手になり、100点の箱をめがけて両手に持ったボールをどんどん投げていました。



いつもより大きな声を出して、集中して手足を動かすことが出来ました。「楽しかった」「たまにはこういうのもいいね」と笑顔がたくさん運動会になりました。

介護福祉士 茅根 浩子



おでんパーティー (3階707)

11月20日、3階フロアにて昼食におでんパーティーを行いました。

今回は具に、はんぺん、卵、くるま麩、つみれ、大根を使用しました。また、キザミ食の方でも、常食の方と同じように楽しんで頂く為、見た目は同じで、柔らかく、すぐ舌でつぶせるような食材を使用しました。実際に試食しましたが、見た目、食感、共に普通の食材と何ら変わりなく、ほとんどの利用者様が完食されていました。



利用者様からは『味がおいしい』、『こんなの食べたの久しぶりだ』、また先月紹介した100歳のMさんは『おかわり』と、はんぺんをたくさん召し上がっていました。

利用者様にも好評だったので、またこのような機会を定期的に設けていきたいと思えます。

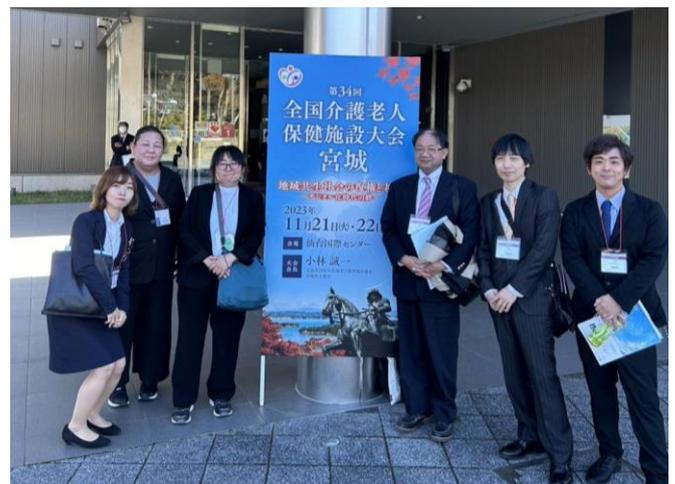


介護福祉士 浦野 玲子

全国介護老人保健施設大会

11月21日・22日に宮城県仙台市で「第34回全国介護老人保健施設大会」が開催されました。

当施設からは八王子老人保健施設大会に続き「老健における地域貢献活動の意義」とリハビリ科から「リハビリテーションマネジメントの重要性～他職種連携によるADL改善～」、デイケアから「稼働率向上に繋がる動機付けの検証～将来を見据えた模索～」の3つの演題を発表させていただきました。



このような大きな規模の大会で、発表したのは初めてで緊張しましたがいい経験になりました。また、全国の施設から大勢の人が集まり、色々な発表を聞くことができました。他施設の発表を聞き、当施設でも取り組みたい発表もありましたので、良いものは積極的に取り入れ、今後の施設運営に生かしていきたいと思えます。看護師 大庭 篤志

通所リハマネジメント活動報告

通所リハビリでは、リハビリ目的で、畑、外出訓練、創作など、様々な活動を行っています。今年も、ウエストファームで野菜を育て、調理するところまで行いました。活動レポートは、デイルーム近くの廊下へ掲示しております。



vol. 40

リハマネ活動レポート

秋の味覚を味わおう！！

今年のウエストファームは大豊作！！たくさんの野菜を収穫する事が出来ました。今回は今年度最後に収穫されたさつまいもを自分たちで調理し、秋の味覚を味わいました。

今年度のウエストファームはKさんを中心に、トマト、ピーマン、キュウリ、シシトウ、枝豆、さつまいも等を苗から育て、大豊作で終える事ができました。

最後の収穫となったさつまいもは、イノシシに食べられることなく無事収穫！
収穫の時にモグラが出てきてびっくりしましたが、Kさんは動じることなく芋を掘り起こしてしまいた。

収穫したさつまいもは、IさんとHさんに託され、「サツマイモのバター焼き」に調理されました。調理になれたIさんを中心にさつまいもを切り、茹でて、最後はバターで炒め、調理に不慣れなHさんも協力しながら甘さ控えめに出来上がりました！！

来年度のウエストファームも楽しみにしててくださいね！！





上川センターまつり



11月19日に上川農村環境改善センターにて“第14回 上川センターまつり”が開催されました。当日は曇一つない晴天に恵まれましたが、なんと“八王子いちよう祭り”の開催日と日程が重なってしまいました。

そのため、昨年と比べると見通しの良い時間帯が多いように感じられました。(´;ω;`)しかし、その分1つ1つのブースをゆっくりと観て回ることができました。祭りは萩生田 光一 衆議院議員（本人不在の為、秘書が代行）、伊藤 しょうこう 都議会議員、立川 寛之 市議会議員、富永 純子 市議会議員らからのご挨拶の後に“和太鼓 舞風”による迎え太鼓で盛大に幕を開けました。



当施設からは体組成計を用いた体内年齢測定や、健康相談窓口を行わせていただきました。健康意識の高い方が多く、測定された方々のほとんどが実年齢よりも体内年齢の方が若く、中には体内年齢がひと回り以上、若い方もいらっしゃいました。

毎年賞味期限の近くなったアルファ米（備蓄米）で作ったカレーライスが振舞われますが、今年も大変美味しくいただきました。また、地元で採れた新鮮な野菜などの直売や、お土産の配布などもあり、訪れていたご年配の方から家族連れの方まで皆さん「お腹いっぱい、両手いっぱい」に帰られていました。祭りの開催に合わせ、食品ロスの削減を図るなど地域の取り組みとして、おもしろい試みであると思うので、他の地域でも同様の催しが増えると良いなと思います。

食べ物以外にも歌謡ショーやキッズコーナー、民芸品の展示・販売などもあり、老若男女問わず楽しめるお祭りだと思います。ご興味のある方は是非とも来年、足を運んでみてはいかがでしょうか。理学療法士 山中 遼太



12月行事

廿楽施設長演奏会



12/18(月) 3階707・4階707

12/19(火) テイクア・5階707

【編集後記】 早いもので、今年もうすぐ終わりです。毎年恒例の新語流行語大賞が発表され、そういえばこんな事、あったなあと思いだされる出来事もあります。『憧れるのをやめましょう』…かっこいいですね。今年もお世話になりました。来年もどうぞ、宜しくお願い致します。

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 令和五年十二月六日

〒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/>