

令和7年
4月号

新年度のご挨拶



みなさま、はじめまして。3月より施設に赴任しました東海林（しょうじ）と申します。

横浜メディカルグループに入職して20余年が経ちましたが介護老人保健施設での勤務は初めてになります。フレッシュな気持ちで施設の運営に取り組んでいきますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

また今月は3名の新入職員が新しく仲間に加わりました。職員一同、基本に立ち返り精進してまいります。

介護老人保健施設として、住み慣れた地域家庭での生活が継続できるよう、生活機能の維持向上を図り、自立への支援を目標として、維持期のリハビリテーションを行い、ご利用者様に喜んでいただける介護サービスの提供を目指してまいります。



ご利用者さま、ご家族様へ



みなさま感染防止対策ご協力いただきありがとうございます。今後も施設では徹底的な感染防止対策を講じますので、安心してご利用ください。

また皆様から信頼される介護サービスを提供して参りますので、お気づきの点や至らない点がございましたら、遠慮なく仰ってください。改善できることは早急に対応して参ります。事務長 東海林 亘

4月の行事は… 甘楽施設長演奏会

・4/24（木）：3階707 ・4/26（土）：4階707・5階707・デイケア

の予定です。お楽しみに♪



3月行事ひな祭り

今月の行事では、ひな祭りにちなんだ楽しい顔出しパネルを設置し、写真撮影。利用者様にお雛様やお内裏様になりきっていただきました。職員がカメラのシャッターを切ると、自然と笑顔が溢れ、とても素敵な瞬間がたくさん撮影できました。



また、イベントに合わせておやつも特別なものをご用意しました。お雛様とお内裏様を模した練り切りと、色鮮やかな菱餅のゼリーを提供しました。見た目の可愛さに皆様からは「食べるのがもったいないね」と声がるほどで、その後も楽しく召し上がっていただきました。おやつのひとときが、ひな祭りの雰囲気を一層盛り上げてくれたようです。



笑顔あふれる、ひな祭りイベントとなり、参加された皆様からも大変好評をいただきました。今後も季節感あふれる楽しいイベントを通じて、利用者様との素敵な思い出を作っていきたいと思っております。 介護福祉士 澁江 理咲

施設内研修(高齢者体験)

事故予防委員会の研修として、高齢者疑似体験セットを使用し、高齢者体験を行いました。

視界の悪さ・難聴・円背姿勢・身体の麻痺等を想定し、ゴーグルや重りを身に着けます。付けるだけでも動きにくさが良く分かります…！その後は介助者と歩き、階段昇降、ベッド上の起居動作、杖・歩行器歩行を行いました。



体験してみると、見えにくさ・聞こえづらさによる恐怖心や、身体の動かしにくさが実感できました。特に階段昇降では躓かないように自然と動作が慎重になり、手すりが頼りでした。同時に介助者が付き添って適宜大きな声をかけてくださることにとっても安心しました(^▽^)

今回の研修を通し、介助者側として転倒リスクを軽減できる為の介助位置や、安心できる声かけの大切さを理解することができました。学んだことを臨床で活かしていきたいです。 作業療法士 高橋 優香

通所リハマネジメント活動報告

デイケアにて、3月に調理訓練で梅が枝餅づくりを行いました。その活動報告です。



vol.65

リハマネ活動レポート

第9弾 調理訓練

今回もたくさんのご利用者様に参加頂き、太宰府天満宮の名物グルメ「梅が枝餅」を作りました！

今回は太宰府天満宮の名物グルメ「梅が枝餅」作りです。「梅が枝餅」とは太宰府周辺で販売している餅菓子で、小豆のあんこを薄い餅で包んで焼いたものになります。

まずは白玉粉に水を入れ、耳たぶほどのかたさになるまで混ぜ合わせ、そこにあんこを入れて包みます。「耳たぶのかたさってわからないよ…」「あんこが上手く包めないなぁ」など、作業工程は簡単ですが、なかなか売り物のようにかっこよくは難しいようです。

続いて、それをやさしく押して平らにし、ホットプレートで焼き上げます。「あんこがはみ出たけど、焦げたあんこが美味しそう！」きれいな焼け目をつけて完成です！！

「帰って食べるのが楽しみ！！」と、今回も大成功で調理訓練を終えました。

また次回も楽しみに！！



栄養コラム



朝晩の寒さが和らぎ、春らしい暖かさになってきましたね。

さて、今回は春が旬の食材「かぶ」についてお話しします。

かぶは1年の間で春と秋の2回旬があります。春に採れるかぶは皮も柔らかく、みずみずしいのが特徴です。そのため、サラダや漬物など生食に向いています。

一方で秋に採れるかぶは実が詰まっていて、甘みが強いのが特徴です。

〈かぶの栄養について〉

カリウムやビタミンC、ビタミンKなどの栄養素が豊富です。根の部分にはでんぷんを分解する「ジアスターゼ」という消化酵素を含んでおり、特に生で食べると効率よく摂取できます。胃もたれや胸やけの解消に良いとされています。葉の部分にはβ-カロテンやビタミンC、ビタミンK、カルシウムなどの栄養素を多く含んでおり、緑黄色野菜に分類されます。

おすすめレシピ

麴甘酒を使用した甘酢漬け

(砂糖の代わりに麴甘酒を使います！)

〈材料〉

かぶ	2株
塩	適量
酢	大さじ1
麴甘酒	大さじ2
昆布	5cmくらい



美味しいかぶの選び方

- 根にハリとツヤがあり、ひげ根の少ないもの
- きれいな丸のもの
- 葉は緑鮮やかでみずみずしいもの

★保存期間は冷蔵庫で3~4日程度です★

〈作り方〉

- ① 茎・葉を切り落とし、よく洗う。皮つきのまま(剥いても◎)2~3mm厚さの薄切りにする。
- ② ボウルで塩もみをし、10分ほど置く。
- ③ 水気をよく絞り、保存容器等へ移す。そこへ酢、麴甘酒、昆布を加えて和える。
1時間ほど置いて、味をなじませる。切り落とした茎・葉の部分は、味噌汁やスープの具として使うとかぶを余すことなく召し上がれます！

管理栄養士 工藤 南

【編集後記】 新年度のスタートです！今年度も、てと手を発行してまいりますので、宜しくお願いします。新しい職場、新しい学校、新しい環境、皆様、お忙しい日々を過ごされているのではないのでしょうか？！気疲れすること多いと思います。生活リズムを整えて、体調に注意していきましょう！
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 令和七年四月十一日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

TEL:042(654)5511

Fax:042(654)7716

(ホームページ) <https://west-care.jp/>

(Instagram) <https://www.instagram.com/westcarecenter/>



WESTCARECENTER