



# 映画鑑賞会を行いました

5月の行事として、映画鑑賞会を行いました。

プロジェクターとスクリーンを使用し、迫力ある大きな画面で鑑賞することができました。



各フロアで上映し、デイケアは“となりのトトロ”、3階は“青い山脈”、4階・5階は“男はつらいよ”、それぞれ名作です。鑑賞中は落ち着き、静かなゆったりとした雰囲気の中で観る方が多かったです。

名作揃いでしたので皆様からは、懐かしい、また観れて嬉しい等のお声があり大変好評でした。

介護福祉士 澁江 理咲

## 作品づくり (3階フロア)

今回の3階創作活動は先月の続きです。割りばしを使ってログハウスのような家を作り色を塗りました。見て下さい。可愛い割りばしハウスの出来上がりです。今月も皆さん、一生懸命に取り組まれておりました。また新しい取り組みをしていますので、お楽しみに♡

介護福祉士 水越 博子



6月の行事は… 運動会 (各フロアにて)

- 6/23 (月) 13:30 : デイケア
- 6/24 (火) 10:00 : 5階707
- 6/24 (火) 14:00 : 3階707
- 6/28 (土) 14:00 : 4階707

の予定です。 お楽しみに♪



# 作品作り(5階707)

♪～屋根より高い鯉のぼり～♪

そう5月の風物詩といえば鯉のぼりですね。5階の創作活動のテーマは鯉のぼりにしました。

顔を描いたトイレットペーパーの芯にウロコ代わりのシールを張り付けました。途中でシールが足りなくなるアクシデントに見舞われたものの、なんとか完成する事が出来ました。「難しいね。」「できるかな。」とおっしゃりながらも、利用者様は楽しそうに作業されました。



介護福祉士 高野 久子



## みんなの町の清掃デー♪

5月25日、上川東部町会の「みんなの町の清掃デー」に参加してきました。ウエストケアからの参加者は、スタッフ7名、子供2名、合計9名。道路沿いを歩きながら、落ちている空き缶やパンの包装紙のようなフィルム、割れたプラスチックの破片等拾っていきます。特に多かったのは、ペットボトル！茂みの中のペットボトルを、子供たちがトングを片手に、次々とごみ袋に入れていきました。



集合場所の上川東部会館まで行き、ゴミ袋を置いた後に、ちょうど開かれていた吊るし雛の展示会を見させていただきました。とてもきれいで素晴らしい作品がいくつも並んでいました。吊るし雛は時機を見て、施設の中にも展示していただく予定です。町会の皆様、よろしくお願いいたします。 リハビリ科係長 小出 利恵



# 通所リハマネジメント活動報告

デイケアにて、5月に調理訓練でちまきづくりを行いました。その活動報告です。



vol.69

## リハマネ活動レポート

### 第11弾 調理訓練

5月といえば端午の節句 🎏  
ということで「ちまき」を作りました！

5月は子供の成長を祝う端午の節句という行事があり、ちまきを食べて邪気を防ぐという風習があります。そこで今回は「ちまき」作りを行いました！

まずは白玉粉とお湯を混ぜ、粒がなくなったらそこに上新粉と砂糖を入れしっかり捏ねます。

生地はとても弾力があり捏ねる作業は力があるので、職員がポールを押さえご利用者様に力いっぱい捏ねていただきました。「良いリハビリになるね」と笑顔で行っている姿が印象的でした。

捏ねた生地に餡を入れ丸めて、笹にくるんで紐で結んだら完成です！2種類の包み方があり、どちらも複雑なため皆さん苦戦しながらも集中して取り組んでいました。

蒸しあがったちまきを見て「家族と食べようかな」「食べるのが楽しみ！」と嬉しそうな反応が見られ、今回の調理訓練も大成功でした。

また次回も楽しみに！！



# リハ科♡健康コラム



## 梅雨を乗り切ろう！下肢のむくみ解消運動



梅雨は、雨の日が多いため日照時間が少なくなり、寒暖差も大きくなるため、一年で最も気象ストレスを受けやすい季節。湿度が高い環境が続くと、水分や老廃物もたまりやすくなるため「むくみ」が生じやすくなります。むくみとは、からだに余分な水分や老廃物がたまった状態。水分が蒸発しにくくなったり、汗や尿での十分な排出ができなかったりなど、水の巡りが悪くなることでむくみが起こります。

今回は簡単に行える下肢のむくみ改善の運動を紹介していきます。一日に1～2セットを目安に無理ない範囲で行っててください。

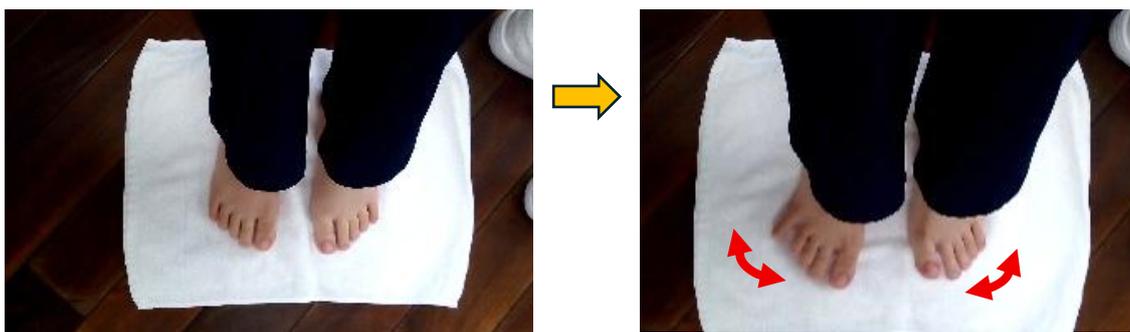
### ① つま先上げ 20回



### ② かかとあげ 20回



### ② 足の指の運動 指の開閉をします 20回



作業療法士 上島 亜也

【編集後記】 ジメジメと雨の多い季節となりました。関東は梅雨入りしたようです。それほど気温が高くなっても、湿度が高いため、体温が上昇しやすく、梅雨型熱中症という症状になることがあるそうです。水分補給やこまめな換気などを行い、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 令和七年六月十一日

〒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