



令和6年
2月号

新年イベント開催

1月14日に、4階フロアにて利用者様におみくじを引いていただくイベントを開催しました。職員が手作りした鳥居と賽銭箱、鈴、おもちゃのお金、おみくじを用意し、希望される利用者様1人1人お参りをさせていただきました。

お金を賽銭箱に投げ入れ鈴を鳴らし二礼二拍一礼、その後おみくじを引いてもらいました。お席に戻られた後に、利用者様から「私、大吉!」「中吉だった」などと楽しそうな声が聞かれました。

新しい年になりましたが、今年も利用者様に楽しんで頂けるような行事を企画・開催していきたいと思えます。

看護師 戸谷 仁美



デイケアでは、1月6日におみくじと9日に初詣とおみくじの行事を行いました。

初詣は鳥居と賽銭箱とガラガラとなる本坪鈴を用意すると、手作りの5円玉と一万円札を選んでお賽銭をして、皆様、真剣にお参りをされていました。お参りの後おみくじを引いて頂くと「中吉だ」「小吉かぁ」「あっ大吉」と楽しまれていました。介護福祉士 茅根 浩子



介護保険介護報酬改定のお知らせ

2024年度は3年に1度の介護報酬改定の年となります。(国によりサービスの料金の見直しをする年です) 4月以降の料金の変更点などについて、決まりましたら書面にてお知らせさせていただきますので、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

ビンゴ大会 (4階707)

今年も4階恒例のビンゴ大会の日がやってきました。利用者様全員とその日出勤の職員が、何かしら当たるようになっています。

スタッフが利用者様一人ひとりの顔を思い浮かべながら、どんなものが良いか、喜んで頂けそうな物を考えながら用意しました。職員の物については、当日家にあるもの（買ってはダメ。

未使用の物）を持ち寄って行いました。



品物を並べ、皆で何が良いか下調べしながら、ビンゴ大会の始まりです。直ぐにビンゴになる人、リーチまで来ているのになかなか、ビンゴにたどり着かない人…、ワクワク、ハラハラの時間でしたが、プレゼントをお渡しする時には、利用者様の素敵な笑顔を見る事が出来ました。

介護福祉士 鏡 多佳子

作品づくり (3階707)

12月から1月にかけて3階ではモビール作りに取り組んでいます。写真の道具に毛糸を巻きつけてひもで結び、はさみをいれ形を整えると、ポンポンの形になります。天井から、いくつか下げ繋げるとモビールとなります。



利用者様も簡単に作る事が出来、手先のリハビリにもつながります。少しずつモビールの数も増え食堂も華やかになっております。

介護福祉士 浦野 玲子



自分で守ろう感染対策

～手洗いとマスク着用を適切に!!～

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行となり、初めての冬が来ました。現在はインフルエンザも新型コロナウイルスも増加しており、多くの小中学校等で学級閉鎖の情報を耳にします。行動制限がなくなり、活動範囲がコロナ以前と同様に拡大する中、マスクの着用が自己判断となったこともあり、マスクをしない方も増えてきています。マスクの着用で必ず感染予防ができるわけではありませんが、厚生労働省が推奨する「受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時」「通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時」はマスクを着用し感染を広げないようにしましょう。高齢者や基礎疾患を有する方、妊婦さん等のご自身を感染から守るためにも、マスクの着用が効果的です。誰もが感染症に感染する可能性があるため、注意しなければなりません。感染をなるべく防ぐためには一人一人の予防対策が必要とされます。自分で守るために家庭でできる予防対策について今一度ご確認ください。

ウイルスを家庭内に持ち込まない。基本は手洗い

家庭でできる基本の感染症予防対策として推奨されている手洗い。
感染症全般に当てはまります！



■感染予防の基本は、手洗い

帰宅後、食事前、トイレの後などの適切なタイミングでしっかりと！

また、乾燥した皮膚（カサカサ皮膚）にはウイルスが付着しやすいため、手洗い後はクリームなどで保湿をすることも大切です。



■生活習慣を整え、身体の抵抗力を高める

栄養のバランスのとれた食事や規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとることが重要です。

■予防接種を受ける。

感染症のなかには、予防接種で免疫をつけることで予防できるものが多くあります。

かかりつけ医に相談して、流行前や決められた時期に受けることで、重症化を防ぐこと、発症をある程度抑えることができます。



■換気をしっかりと！

換気をしましょう。空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓が一つしかない場合は、ドアを開け換気をしましょう。

with コロナは継続が大切！

施設では感染拡大防止のために面会室を設置し令和5年4月下旬から対面面会を再開してきました。まだまだ制限が多くご不便と思われることも多いと思いますが是非ご利用いただけたいと思います。

施設にご来所の際は引き続きマスク着用をお願いしております。

ご協力よろしくお願ひいたします。

療養部長 荒川 純子



栄養講座(食事から風邪予防)

12月から2月にかけての厳冬期は、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。手洗いうがいやマスクの着用など、風邪予防の方法はたくさんありますが、風邪予防を意識した食事をしっかり取れていますか？食事から風邪予防をするためにはいくつかのポイントがありますが、今回はそのポイントを3つご紹介します。

【風邪予防の食事のポイント】

① ビタミンCを含んだ食品を摂取

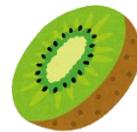
ビタミンCはウイルスに対抗し免疫力を高める働きがあります。キウイフルーツや柿、ピーマンなどに多く含まれます。ビタミンCは熱に弱い為、生で食べるのがおすすめです！

② 体を温める食事

体温の低下は自律神経の乱れに繋がり体の不調を起こしやすくなります。温かいスープの中に生姜を入れたり、ネギや根菜類をたっぷり入ったお鍋などが最適です。

③ バランスの良い食事

主食、主菜、副菜、汁がそろった偏りのない食事で免疫力をつけましょう。



管理栄養士 須山 真胡

新年イベント(デイケア)

1月13日、デイケアにてイベントを行いました。内容は七福神巡り(スタンプラリー)、福笑い、小豆運び、二人羽織の4つです。七福神巡りでは、スタンプ置き場を準備し、歩行トレーニングをかねて皆様と一緒にスタンプを押しに行きました。

福笑い、小豆運びは代表の利用者様も行って頂き、最後に行った二人羽織は職員で行いました。あつあつおでんと、クリーム&ワサビたっぷりワッフルに、デイルームでは、『きゃー!!』という悲鳴のような歓声がひびきました。デイケア介護長 遠藤 真寛

2月行事

2月2日・5日で豆まきを行いました！来月号でご紹介します！



【編集後記】 2月3日は節分の日。なぜ、節分の日に大豆をまくのか？他の物でも良いような気がします…？昔から穀物でお祓いやお清めをする風習があった等の説があります。豆には栄養が沢山ですから、鬼が逃げ出すパワーがありそうですね！寒い日が続きますが、栄養をたくさん摂取して元気に過ごしていきたいでしょう！！

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 令和六年二月八日

〒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/>