

# うえるはうすだより 2月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクレーション委員会

## 年も変わり、気分も新たに。『新年会』

1月13日に入所階で、1月8日には通所リハビリで、行事『新年会』を行いました。

新型コロナウイルス感染症対策の為今回もフロアにて実施させて頂きました。今年の獅子舞は利用者様の頭を噛む事ができない為、フロアを駆け回るここととなりました。

年始のおみくじは職員が箱を持ち、フロアの利用者様を尋ねてまわりました。もちろん消毒はしっかりと。

諸事情により4階は今回中止となつてしまいましたが、開催できた2階、3階はクイズ大会を楽しみました。イキイキと回答してくださった利用者様もおられました。問題が難しかったり、用意していた問題数が足りなかったりといった反省点がありました。

次回開催する時は、もっと良いものにしていけたらと思います。



【開催しないという選択肢もありますが、出来る限りは対策して開催したいと思います】

### 感染防止の研修風景です



常に感染防止対策については意識していることですが、特に新型コロナウイルスへの対応ということについても、しっかりと研修を行なっています。法人内でできるだけ協力し、知恵を出しあつていきます。

### ☆リハビリテーション科より☆

#### 【身体のフレイル(虚弱)について】

今回は 身体のフレイル(虚弱) について、お伝えします。昨年10月号でオーラルフレイル(口の虚弱)についてお伝えしました。

最近、コロナ禍もあり自宅で過ごす時間が増えた方も多くのではないのでしょうか。

人との関わりも制限され、おしゃべりや活動の機会が減った方も多と思います。

フレイルは、社会との関わり減少により、生活範囲が狭くなり気持ちが落ち込んだり、食欲低下による低栄養、体力低下と連鎖したりすることで、要介護の一手手前の状態に徐々に進行します。

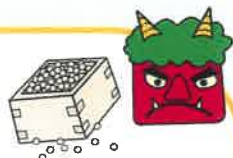
最近、体力に変化を感じることはありませんか？

この機会にフレイルチェックをしてみましょう！

(下のチェック項目参照)

早く気づいて対処すれば、再び健康状態に近づけることが出来ます。

「歳のせい」と諦めず、新年の目標として一緒に健康寿命を延ばしましょう！



#### <フレイルのチェック項目>

次の項目に1つでも当てはまる方はフレイルかもしれません。

- ・6か月間で体重が2~3kg減った。もしくは、足が痩せた。
- ※指輪っかテスト：人差し指と親指を結び、ふくらはぎのいちばん太い部分を囲んでみてください。  
「ちょうど囲める」から「隙間ができる」場合にはフレイルの可能性が高くなり要注意です。
- ・以前より疲れやすくなった。
- ・外出が減った。人と話すことが減った。
- ・ペットボトルの蓋が開けにくくなった。握力が男性26kg、女性16kg未満
- ・横断歩道を青信号のうちに渡ることが難しくなった。

### ☆お取り寄せおやつ☆【 ちょこっといーよかんがする！ 】

愛媛県  
一六本舗より♪



愛媛県産の伊予柑果汁と伊予柑果皮を加えて焼き上げたマドレーヌで、上部全体にチョコレートをかけました。

愛媛県産伊予柑とチョコレートのコラボレーションをお楽しみください！



### 通所より、書初め(書道)のご紹介です

書初めとは、年に一度行なわれる行事で、年の初めに文字や絵を書く事を言い、新年に向けた抱負や祈願をしたためることが多いです。

通所では、1/11～1/16までを新年の書道週間として利用者様に参加していただきました。好きなお手本の字を選んで書いたり、エッセイを書いていただいたりと様々です。

お正月以外でも毎月1回書道週間を設けており「何十年ぶりに書くわ」と楽しそうに取り組んでおられます。

これからも、楽しく色々なことを思い浮かべて自由に参加しませんか。



【日々の思いなども綴られます】



【書初めも力強く書かれていました】

### 編集後記

緊急事態宣言が出されましたが、市中感染の危険性についてはまだまだ油断できない状況です。難しい部分もありますが、高齢者の方と常に接する機会がある我々は、さらに気を引き締めていきたいと思えます。

行事・レクリエーション委員会



### 2月の献立

3日(水)	昼行事食	巻き寿司・里芋鶏そばろ煮・菜の花柚子和え・果物・きなこプリン
8日(月)	おやつ	お取り寄せおやつ「ちょこっといーよかんがする！」
20日(土)	おやつ	お誕生日ケーキ「スフレチーズケーキ」
23日(火)	昼	カレーライス

介護老人保健施設 ウェルハウス川西

所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 協立病院

ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



### 【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

### 今後の行事予定です

#### 令和3年2月行事『節分会』

2月3日(水) 14:00～14:40 参加：入所階  
各階でレクリエーションを行う予定です。  
2月8日(月) 14:00～14:40 参加：通所  
いつもと違った「豆まき」を試してみます。

#### 令和3年3月行事『雑祭り会』

3月2日(火) 14:00～14:40 参加：通所  
3月3日(水) 14:00～14:40 参加：入所階  
DVDの鑑賞会を行う予定です。

#### 令和3年4月行事『運動会』

4月14日(水) 14:00～14:40 参加：入所階  
感染対策を工夫した、簡単な運動会を検討中です。

### オンライン面会についてのお知らせ

事務所窓口もしくはお電話にて、前日までの予約で受け付けております。お気軽にご相談ください。



1階



フロア