

うえるはうすだより 5月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクリエーション委員会

運動不足も解消？『プチ運動会』

4月14日に行事会として『プチ運動会』を開催しました。ウイルス感染対策が必要な為盛大な運動会は出来ませんでした。各フロアそれぞれでプチ運動会を行いました。

2階フロアでは、3列に並んだ利用者様に紙コップを持ってもらい、「ビー玉を紙コップで運ぶ」、「ビー玉運び」を行いました。また職員同士では「スプーンリレー」を行いました。男子介護チーム、女子介護チーム、看護チームに分かれて競争し、白熱のひと時でした。

3階では、始めに体をほぐす為、ラジオ体操を行いました。3階の出し物は、利用者様はピンポン玉渡しゲーム、職員は仮装しての借り物競争です。借り物競争はフロア内の決められた物品を探してきます。ですが、見つけるのに手間取り逆転される場面もあつたりと、特に盛り上がっていました。



ピンポン玉、落とさず慎重に…



借り物何か！？確認です



借り物を探してダッシュ！



コップを經由してピンポン玉をリレーしていきます

4階では諸事情により、急遽中止となりました。楽しみにしていた利用者様には申し訳ありません。来年には大きな運動会が開催できることを祈っています。

☆リハビリテーション科より☆

昨年1月、日本国内で新型コロナウイルス感染症第1例目が報告されたから、1年4か月が経ちました。

一部でワクチン接種も開始されていますが、兵庫県内の感染状況は非常に厳しい状態が続いています。今夏も新型コロナウイルス感染と闘いながら過ごすことは避けられない状況です。そして夏を目前に、もう1つ、気を付けなければならないのが**熱中症**です。

熱中症による死亡の約8割が高齢者で、高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生していると言われています。エアコンや扇風機を活用して自宅を涼しくするように心がけて下さい。

マスクはコロナ感染対策で無くてはならないものです。ただ、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、口元の温度が3度上がるといふ情報もあります。

また、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしにくくなっています。

夏の間は特に、熱中症も踏まえ、マスクを正しく着用しましょう。

暑さ指数（気温）ごとの
注意内容も参考に！

暑さ指数	レベル	注意すべきこと	気温(参考)
31℃以上	危険	運動は原則中止。 外出はなるべく避けて涼しい室内へ。	35℃以上
28~31℃	厳重警戒	激しい運動は中止。 炎天下を避け、室温上昇に注意。	31~35℃
25~28℃	警戒	運動や激しい作業時には積極的に休憩を。	28~31℃
21~25℃	注意	積極的に水分・塩分を補給。	24~28℃
21℃未満	ほぼ安全	適宜水分・塩分を補給。	24℃未満

【マスクを着用するときの注意点】

- ・激しい運動は避ける
- ・のどが渴いていなくても、**こまめに水分を摂る**
- ・気温、湿度が高い時には**特に注意する**

体調管理と感染対策に十分注意し、夏を乗り切りましょう！

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省
環境省
気象庁

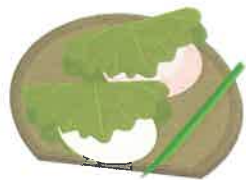


☆お取り寄せおやつ☆

【レモンバターケーキ】

金萬堂本舗のレモンケーキとレモンクリームが出あってひとつになりました。ほんのり甘酸っぱさを感じる初恋の味と、昔なつかしいやさしい食感をお楽しみください。

金萬堂本舗より♪



編集後記

案内も届き始め、ワクチン接種が始まっている地域や接種し始めた職業の方もおられるのでしょうか。ワクチンを接種したからといって絶対に安全というわけではありませんが、少しでも安心できるようにすると嬉しく思います。

行事・レクレーション委員会

6月の献立

3日(月)	昼	ちらし寿司
5日(水)	昼 行事食	たけのこ御飯・天ぷら(天つゆ)・冷製冬瓜の翡翠煮・胡瓜とトマトの和え物・キウイ
7日(金)	おやつ	お取り寄せおやつ レモンバターケーキ
15日(土)	おやつ	お誕生日ケーキ
18日(火)	昼	カレーライス
22日(土)	昼	カニチャーハン
31日(月)	昼	ちらし寿司

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)

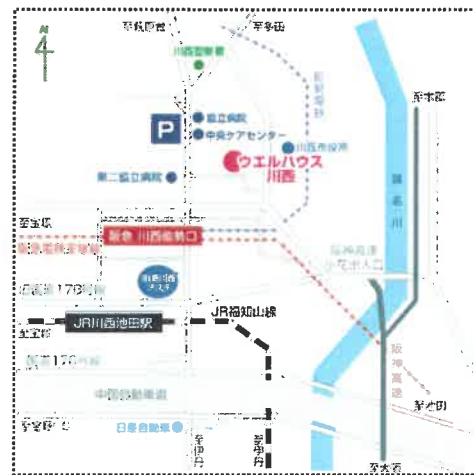
療養棟：入所/130名 (ショートステイを含む)

(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

施設内の大きな作品についての紹介。

1階ロビー奥の壁面に大きく飾り付けをしています。

この作品たちは、リハビリスタッフが通所へ通われている方や入所の方と協力して、折り紙や画用紙他いろいろな素材を使い制作しています。

今回、春の木々の移り変わりを表現した作品は入所の方と、かわいらしくなった妖怪アマビエは通所リハビリの方と一緒に作りました。



今後の行事予定です

令和3年5月行事『映画鑑賞会』
5月12日～5月14日 14:00～14:40 参加：入所階
各フロアにてDVD鑑賞会を予定しています。

令和3年6月行事『紫陽花祭り』
6月9日(水) 14:00～14:40 参加：入所階
鋭意計画中です。決まり次第掲載いたします。

令和3年7月行事『七夕まつり』
7月7日(水) 14:00～14:40 参加：入所階
鋭意計画中です。決まり次第掲載いたします。

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。

