

# うえるはうすだより 8月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクレーション委員会

## 星に願いを・・・? 『七夕まつり』



[笹が倒れそうな程の短冊の数です]



7月の行事は『七夕祭り』を開催しました。

まず2階では七夕にちなんだクイズ大会を行いました。3択式のわかりやすい形でクイズを作成し、なるべく楽しんでもらえるようにしました。利用者の皆様はクイズの意外な答えに驚かれました。楽しんで良かったという声も聞くことができました。最後には、短冊に書いて頂いた利用者様のお願いの一部を読みあげさせて頂きました。

3階では、ラジオ体操を行ったり短冊に書かれたお願いを読み上げたりしました。また、美空ひばりさんの生い立ちについてなどが分かる33回忌の映像も上映致しました。いつもあまり行事に参加されない利用者様も参加して頂けて良かったです。

4階では、当日に音楽を流しながら短冊を利用者様に書いて頂き、利用者様と一緒に笹に飾り付けを行いました。皆様、七夕の雰囲気を楽しんで頂けていた嬉しです。



[一緒に短冊を作り、お願い事を書いて頂きました]

## ☆リハビリテーション科より☆

### 【足のむくみ(浮腫)について】その②

前号に引き続き、今回はむくみ解消に効果的なストレッチとマッサージを紹介していきます。

#### 【足首ストレッチ①】



つま先上げ×10回



椅子に浅く座ります。  
かかと上げ×10回

椅子に座り右足を左ふとももに乗せます。

- ・時計回り×20回
  - ・反時計回り×20回
- 反対の足も同様に行います。

※足を太ももに乗せる事が難しい方は座ったまま足首を回しましょう。



#### 【足首ストレッチ②】



#### 【ふくらはぎマッサージ】



外側のふくらはぎも同様に行う。  
×5回  
・反対側も行います。



内側のふくらはぎを足首から膝に向かってなであげるようにさする。  
×5回



### ☆お取り寄せおやつ☆

#### 【 フローズンゼリー 】 (白桃・ぶどう・オレンジ・レモン)

旬のフルーツの果汁やピューレをふんだんに使用した、夏にぴったりのひんやりスイーツです♪

凍った状態ではシャリッとした食感のシャーベット、解凍するとみずみずしい口当たりのゼリーとして食べていただけます。

4種類のうち1種をお選び下さい。

### 編集後記

オリンピックも終わりお盆休みになりますが、まだまだ湿気と熱気で暑い日は終わりそうにありません。

冷房が苦手な方もおられるかと思いますが、直に風が当たらないようにしたり扇風機を併用したり、工夫してなるべく快適に乗り切っていきたいですね。

行事・レクレーション委員会

### 8月の献立



#### 「夏祭り会」

- 18日：2階
- 19日：3階
- 20日：4階

※今月は各フロアでの「夏祭り会」の日に、ちょっと特別な食べ物を出す予定です♪

10日(火)	昼	炊き込みご飯
14日(土)	昼	信田巻き
21日(土)	おやつ	誕生日ケーキ
23日(月)	昼	ちらし寿司
25日(水)	おやつ	お取り寄せおやつ
31日(火)	昼	夏野菜カレー

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

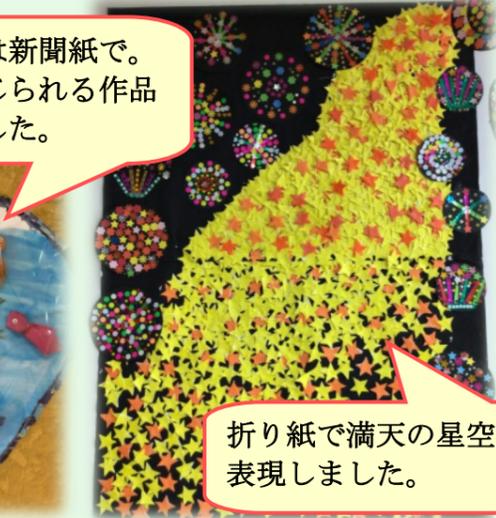
JR「川西池田」

から徒歩約15分

草は、折り紙をたくさんちぎって作り、躍動感を出しました。



雲は毛糸の手編み。ひまわりはお花紙で作りました。



水草や小石は新聞紙で。「涼」を感じられる作品を目指しました。

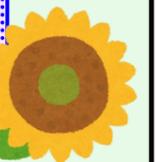


折り紙で満天の星空を表現しました。

利用者様と、主にリハビリスタッフが協力して作った季節感のある作品で、フロアを飾り付けています。今回は1階通所リハビリでの作品をご紹介します。

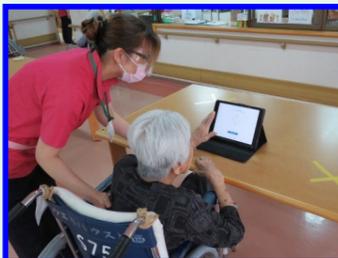
利用者様と、いろいろな作品を作りました

今後の行事予定です



### 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。



令和3年10月行事「秋の遠足」日時未定・・・近所にお散歩にでも出られたらと思います。ですが、情勢次第で別の催しになることもあります。

令和3年9月行事「敬老会」9月8日(水) 14:00～14:40 参加：入所階各フロアにて、節目の年の方をお祝い致します。

令和3年8月行事「夏祭り」8月18日(水)～8月20日(金) 14:00～14:40 入所階にて、射的などのゲーム実施します。ごはんやおやつも少し特別なものを用意する予定です。8月28日(土)・・・通所でも夏祭りを計画しています。