

うえるはうすだより 9月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員会



暑さに負けず！夏祭り



8月は各フロアと通所各所にて夏祭りを実施しました。
8月18日(水) 二階 8月19日(木) 三階 8月20日(金) 四階
二階は射的ゲーム、おやつはベビーカー・アイスボールを召し上がっていただきました。
射的ゲームではピストルに吸盤の矢を装着、的は国民的アニメキャラ、そして狙いすまして打ち放つというのを真剣に楽しんでくれていました。景品にキラキラペンダントを全員にお渡ししています。

三階も射的ゲーム、おやつにはお好み焼きとアイスボールでした。全フロアも盆踊りも踊っていただきました。

皆様、踊るのを誘いしても、最初は遠慮されていましたが、時間がたつと手が足が自然とリズムに乗っているご利用者様もおられ職員と炭坑節・東京音頭・川西音頭・ビューティフルサンデーと一緒に踊りました。来年はコロナも落ち着き皆様の笑顔がもつと届けれると願っています。



〔浴衣のスタッフとの一枚〕



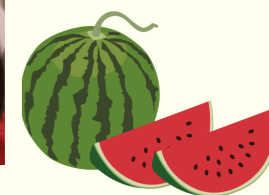
〔屋台も設営してお祭り気分〕



〔飲み物冷えてます〕



〔輪投げに盛り上がってます〕



☆リハビリテーション科より☆

『筋肉の貯金(貯筋)してみませんか？』

知っていますか？

筋肉は三十歳を過ぎると徐々に減少し始め、八十歳では半減するといわれています。また、二日間の安静で身体の1%分の筋肉量が減少、一週間で10〜15%の筋肉が減少し、二週間では十年分の加齢に伴う筋肉量の減少と同等と言われています。

さらに加齢に伴う筋肉の減少はただ力が落ちるだけではなく、関節の痛みや歩行能力の低下、身体の様々な不調に繋がる恐れがあります。

対策としては、①体調面で不安が無くても元気を維持する事、②加齢に備えて筋力や体力を蓄えておく事が有効です。(筋肉の貯金)

特に現代社会においては高齢者の若い頃に比べて、交通の利便性が増した若年層における筋肉減少量が心配されます。介護を受ける方だけではなく、介護をされていたご家族の方も筋肉の貯金(貯筋)を意識してみてくださいはいかがでしょう？



『CDで音楽鑑賞』

今コロナ感染が流行している為、利用者が好きなカラオケが行えていない状況です。

唄うのではなく、音楽を流す事は出来るので、入所階では音楽を流す頻度が高くなっており、多数の利用者様から音楽をかけてと言う声が見られます。

早くコロナ感染が落ち着いて、カラオケが再開出来る事を願います。



三重県「岩戸」より



☆お取り寄せおやつ☆
【 お多福饅頭 】

ふんわり生地の中に、最高級のこし餡が入ったカステラ焼饅頭。可愛いお多福さんの形で福を呼びます♪



編集後記

猛暑になったかと思いきや、露のような長雨が続き、それが終わったとたんに暑さも和らいで秋めいてきました。体に優しくない気候変化も多く、コロナも未だ収束が見えない不安定な状況ですので、よりいっそう健康に気をつけていきたいです。

行事・レクリエーション委員会

9月の献立



8日(水)	昼行事食	栗ご飯、信濃蒸し、若鶏の三色巻き、胡瓜の酢の物、梨
15日(水)	おやつ	お取り寄せおやつ
18日(土)	おやつ	誕生日ケーキ
20日(月)	昼	ちらし寿司
25日(水)	昼	えびピラフ

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



柔らかな緑が涼しさを
感じさせますね。



黒の背景に色取り取り
のアサガオが栄え、と
ても綺麗です。



力強いポーズになって
いることが多いです。

利用者様と、いろいろな作品を作りました

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。

今後の行事予定です

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10月行事『DVD鑑賞会』
9月13日(月) 2階 9月14日(火) 3階 9月15日(水) 4階
各フロアでDVD鑑賞会を行います。

令和3年11月行事『文化祭』
11月10日(水) 実施予定。

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
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。

