



寒さに負けず、クリスマス会

12月22日(水)、各階で少し早いクリスマス会を行いました。
クリスマスソングを聴き、少しロズさんだりもしながらの楽しいクリスマス会が行えました。

毎年恒例のシャンメリーとケーキ、ささやかながらプレゼントもスタッフサンタから贈らせていただき、皆さんに喜んでいただきました。

とあるゲスト様より「プレゼントは嬉しいけど、家族に会いたいなあ」との言葉がありました。やはりご家族様との時間が何より嬉しいのだと思います。なかなか気軽に会う事の出来ない日々が続いており、少しの時間にはなってしまうかもしれませんが、お時間のある時などオンライン面会の予約をしていただけると幸いです。



サンタからのプレゼント



皆様喜ばれていました



シャンメリーとケーキでお祝い



職員トナカイも張り切っていました

☆リハビリテーション科より☆

今回は生活習慣病についてお伝えします。

厚生労働省は生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」と定義されています。生活習慣病には糖尿病、高血圧症、高脂血症、脳血管疾患、肝機能障害などが挙げられます。生活習慣病予防として運動習慣、バランスの良い食事、睡眠時間の確保、節度ある適度な飲酒、禁煙があります。

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会が生活・食事・運動の3項目からなる生活習慣のチェックリストを出しています。左は運動についてのチェックリストです。みなさんも左の習慣病を予防することができます。この機会に生活習慣について見直してみましよう。



- ★運動**
- 運動不足だと実感している
 - 1日の歩数は7000歩未満が多い
 - 移動には車をよく使う
 - つい階段での移動を避けてしまう
 - 移動には車をよく使う
 - 継続して行っているスポーツはない
- ★判定**
- 運動項目で3個以上あてはまる方は、**要注意!**
- 日頃から、通勤以外は歩かないという方は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調を見ながら調整を。身体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。
- 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会より引用



1月6日(木)

☆お取り寄せおやつ☆ 【富士の名月 小倉クリーム】

ふんわりしっとりと口溶けの良いスポンジ、濃厚なミルク風味のカスタード、風味の良い粒餡、3つのおいしさが調和した和洋折衷のお菓子です。



編集後記

年末にかけて厳しい寒さに見舞われました。動きたくなくなる気候ではありますが、寒さに負けないよう、改めて気合を入れて行動していきたいです。

行事・レクリエーション委員会

1月の献立



1日(土) ~3(月)		お正月メニュー
6日(木)	おやつ	お取り寄せおやつ
7日(金)	昼:	七草粥
12日(水)	昼: 行事食	山菜ご飯、赤魚の粕漬け焼き、 菊菜の柚子和え、出し巻き玉子、 果物
15日(土)	おやつ	誕生日ケーキ 「オペラケーキ(ショコラ)」
27日(木)	昼:	菜飯

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



〔サンタさんとトナカイ〕



〔前回もご紹介したクリスマスツリー〕

★クリスマスらしいかわいい作品ができました。

利用者様と作品制作(通所リハビリより)

今回ご紹介するのはリハビリをがんばっているご利用者様です。このご利用者様は長く車椅子に座ってられない利用者様ですが、日々のリハビリにより以前にも増して車椅子に座る回数が増えました。今まで以上に、長時間車椅子に座れる事をスタッフ一同願っています。



☆2階フロアより☆

今後の行事予定です

令和4年1月行事『新年会』
 1月12日(月) 獅子舞とおみくじ、各階でレクリエーションを行います。

令和4年2月行事『節分会』
 2月2日(水) 豆まきと各階でレクリエーションを行います。

令和4年3月行事『雛祭り会』
 3月2日(水) 各階でレクリエーションを行います。

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。

