



新緑と日差しの下で～映画鑑賞会～

今月の行事は各階で映画鑑賞会を行いました。三階ではコロナの感染予防のために、密を避け、利用者同士の間隔を確保し、時間を空けながら個人個人が楽しく鑑賞会をする事が出来ました。利用者も音が聞こえると自然に集まり、楽しんで鑑賞できました。「またして欲しい」との声も頂き、感染予防に努めながら来月も利用者に楽しんでもらえる鑑賞会を提供していきたいです。



皆さん距離をとってスクリーンに集中されていました

通所リハビリのご利用者様がスタッフと作成した作品のご紹介です。



水も滴るいい紫陽花



玉子、マグロ、エビ、盛り合わせ！



新緑豊かに

☆リハビリテーション科より☆

【自律神経が乱れていませんか？ 自律神経の安定には運動が効果的です！】

自律神経は心身機能を調節する重要な役割を担っています。ストレス社会とよばれる現在、自律神経の乱れで体の不調（疲れやすい、めまい、不眠、痛みが出る、思うように身体が動かない、イライラ、焦り、動悸、息切れなど）を感じている方は増加しています。また、悩んでいても対処法が分からない方もいると思います。そんな方におすすめしたいのが運動です。運動は自律神経を整えるはたらきがあります。

自律神経が乱れる原因

精神的なストレス・生活リズムの乱れ・運動不足・食生活の偏り・ホルモンバランスの乱れ
(画像①)



画像①

自律神経の安定に効果的な運動

自律神経を整える運動とは心身機能が向上する運動内容であり精神的にも気持ち良くなる運動です。つまり、**楽しく行える有酸素運動が適切な運動**です。楽しみながら行える有酸素運動例は以下の通りです。
(画像②③)

- ・ジョギング
- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・スイミング
- ・ヨガ
- ・ピラティス



画像②



画像③

どれが良いのかという基準はありません。自分が最もやりたい運動を行うことが大切です。右記に挙げた運動は全て、全身運動で程よく筋肉を使い、血流循環向上が期待でき、全身に張り巡らされた自律神経系の活動を調節してくれます。運動を行ったときに達成感や楽しさを味わえたりすることを運動選びの指標にしてください。運動強度としては、**軽く息が弾む程度が効果的**です。



6/23(木)です♪

☆お取り寄せおやつ☆ 【函館散歩 ミルクあん】

厳選した北海道産牛乳と小麦を使用。しっとりした生地と北海道の牛乳を使用した白餡が、よく合います。

図柄は三種類。「函館ハリストス正教会」「金森赤レンガ倉庫群」「特別史跡五稜郭跡」の函館の三つの風景をかたどっています。



編集後記

肌寒さが残るものの夏の到来を感じさせる空模様が増えてきました。夏の前に梅雨が待ちうけていますが、今年は暑くなるのも緩やかなので、季節の移り変わりをのんびり楽しんでいきます。

行事・レクリエーション委員会

5月の献立



7日(火)	昼:	冷しゃぶ梅うどん
11日(土)	昼: 行事食	菜飯、魚の梅焼き、しんじょの天ぷら、茄子と茗荷の和え物、果物
13日(月)	昼:	ちらし寿司
18日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
22日(水)	昼:	冷やし中華
23日(木)	おやつ	お取り寄せおやつ
30日(木)	昼:	炊き込みご飯

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



色鮮やかに塗れるかな？

☆2階フロアより☆

今回紹介するのはいつも色塗りを頑張っている利用者様です。いつも隣の人と一緒になって一生懸命色塗りをしています。
 まだ予断を許さない状況ではありますが、ようやく少し落ち着いてきました。早く前みたいに出て出来る盛大なレクリエーションが出来る事を、職員一同願っています。

今後の行事予定です

令和4年6月行事『映画鑑賞会』
 6月7日(火)8日(水)14日(火)で各階でみんなで映画鑑賞会を行います。

令和4年7月行事『七夕祭り』
 7月6日(水)各フロアで七夕祭りを行います。

令和4年8月行事『夏祭り』
 8月17日(水)〜19日(金) 各階で夏祭りを行います。

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。

