

# うえるはうすだより 12月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクリエーション委員



## みんなで作る作品展 ～展示～

11月は文化祭の予定でしたが新型コロナウイルス感染症の対策の為、10月11月と2カ月間かけて作成した作品展を開催しました。各フロア共いい作品を作ろうと利用者さんと職員が協力して作品制作しました。

3階は秋の紅葉と動物達をテーマにして作成しました。普段行事に余り参加しない利用者さんも積極的に参加してくれました。

利用者さんの感想としては「最近行事が無かったから楽しかった」「他の人と何か作業出来て嬉しかった」と好評の声がいただけただけで良かったです。

感染対策の為、余り思う様にフロア全体で行事をする機会が無くなっていましたので数人ずつですが協力して何かをする機会がとれたことが良かったです。

来年こそ文化祭をみんなでできる事を楽しみにしています。



制作中の一幕



紅葉がきれいです



2023年に向けて



12月1日に通所横リハビリ室をリニューアルしました。複数機器を導入し、通所リハビリで様々なリハビリが行えるようになりました。

### ☆リハビリ室リニューアル☆

### ☆リハビリテーション科より☆

★年末年始の転倒に注意しましょう！★

年末年始を含め、冬場は転倒事故が起こりやすいです。理由としては

- ① 厚着で動きにくい。 ② 寒さで身体が思うように動かない。
- ③ ポケットに手を入れていて物につかまり損ねる。 ④ 暖房器具のコードに引っかけてしまう
- ⑤ 凍った地面で足を滑らせてしまう。 ⑥ 帰省した孫たちと遊んで転んでしまう。



など様々な要因が考えられます。特にコロナ禍で久しぶりに会うことが出来たお孫さんの前で転んでしまうなんてことにはなりたくないですね。年末年始はリハビリもお休みですので、そうならないためにできる範囲で運動を行いましょう。

1人でできる運動をいくつか紹介します。

- 頭上げ 寝転んだ姿勢で頭を持ち上げます。この時に息を止めずに呼吸を続けましょう。お腹の力を鍛えられます。
- お尻上げ 寝転んだ姿勢でお尻を持ち上げます。余裕がある方は片脚を浮かせてやってみると負荷を上げる事ができます。
- 足踏み ベッドや椅子に座って、もしくは立って足踏みをします。立って行う場合は掴まれる物が近くにある場所で行いましょう。
- つま先上げ ベッドや椅子に座って足首を持ち上げろしします。つま先を持ち上げたら上で5秒ほど止めてみましょう。
- 踵上げ 机や椅子に掴まって行います。ゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう。
- スクワット 手すりなどにつかまって立ったりしゃがんだりを繰り返します。転ばないように後ろに椅子を置いておきましょう。



いくつか1人でできる運動を紹介しましたが、普段から行っている自主練習でもかまいません。大事なのは運動の習慣を途切れさせないことです。では皆さんよいお年を！





大分 湯布院  
赤司菓子舗  
より

12月22日  
(木)冬至の日

### ☆お取り寄せおやつ☆ 【赤司のゆず饅頭】

湯布院、院内産の柚子を使用し柚子と砂糖だけで練り上げた柚子煉りを白餡に練り込んだ饅頭です。柚子の香りをお楽しみください。



### 編集後記

朝夕の冷え込みが強くなってきました。今年の冬は寒くなるという話で、本格的に寒くなる前に、既に心が震えています。年の瀬も近くなってしましますが、健康に気を付けて過ごしましょう。

行事・レクレーション委員会

### 12月の献立



8日(木)	昼:	けんちんうどん
15日(木)	昼:	チキンカレーライス
17日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「モンターキ」
22日(木)	おやつ	お取り寄せおやつ
23日(金)	昼: 行事食、 おやつ	洋風炊き込みご飯、ミートローフ、大根の洋風煮、キャベツのサラダ、果物、クリスマスケーキ
27日(火)	昼:	チャーハン
31日(土)	昼:	年越しそば

介護老人保健施設 ウエルハウス川西

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： 川西市立総合医療センター

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

### ☆4階フロアより☆

4階では、毎日昼食とおやつの際の時間に、ラジオ体操を行っています。昼食を食べた後、ちよつと眠たくなる時間ですが、体を動かかし、皆さんで楽しく取り組んでいます。ラジオ体操は、毎日続ける事で全身の血流が良くなり、筋肉の関節を十分に動かす事によって筋力の保持や柔軟性を高める効果があります。健康維持のため、またリフレッシュのため、無理のない範囲で楽しく取り組んでいきたいと思えます。



### ☆通所リハビリより☆

ご利用者様の制作の作品のご紹介です。



トナカイと  
クリスマスツリー

### 今後の行事予定です

令和4年12月行事『クリスマス会』  
12月21日(水)に各階でみんなでクリスマス会を行います。ちよつとしたプレゼントをご用意しています。

令和5年1月行事『新年会』

1月11日(水)に各階でみんなで新年会を行います。

令和5年2月行事『節分会』

2月1日(水)各階で節分会を行います。

### 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。

