

うえるはうすだより 2月号

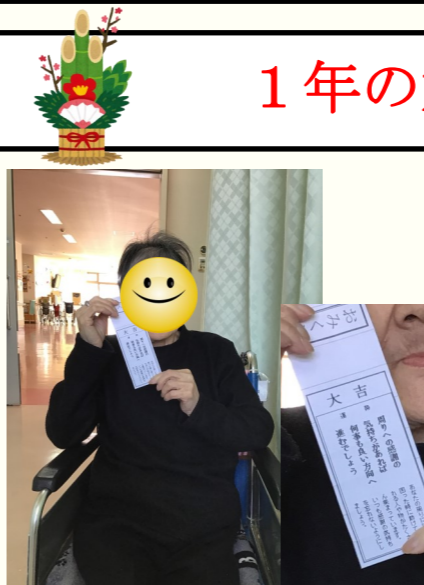
編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員



1年の始まりに～新年会～

1月11日（水）各フロアにて新年会を行いました。
コロナの影響もあり通常通りには行えていませんが、感染対策を行いながら、少しでも新年の気分を味わっていただけたらなと思い開催させて頂きました。

2階・3階は、利用者様お一人お一人におみくじを引いていただきました。4階は、スタッフ手作りの「うえるはうす神社」でお参りし、願い事や抱負を書いていただいた絵馬を飾りました。
利用者様より「楽しかった」「お正月らしい事ができてよかったです」と言う声が聞かれました。楽しんでいただけたようでよかったです。



おみくじの結果は…？



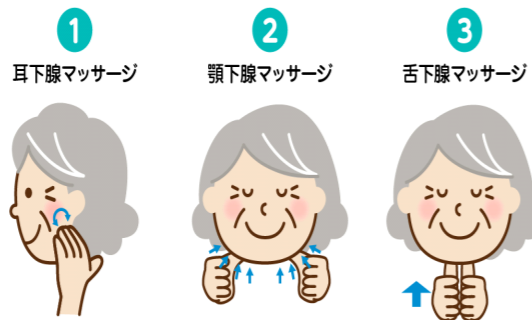
職員とお参りをし、
絵馬に願いを

☆リハビリテーション科より☆

前回は口呼吸のデメリットについてお伝えしました。
今回は日常に取り入れやすい改善方法を紹介します。習慣化できるように取り組んでみてくださいね！
口呼吸を改善する方法

★口周りの筋肉や舌を鍛える

- 「あいうべ体操」を行い、口や舌をしっかり動かしましょう ※痛みのある方は無理せず！
- ①「あー」と言っ、口を縦に大きく開く
- ②「いー」と言っ、口を横に大きく伸ばす
- ③「うー」と言っ、口を思いつきの前に突き出す
- ④「べー」と舌を出して、できるだけ下に伸ばす
- ①～④を100回繰り返したのを1セットとし、1日3セット行いましょう



★唾液の分泌を促す（口腔乾燥を防ぐには、唾液腺といわれる耳下腺・顎下腺・舌下腺のマッサージが効果的です）

- ①耳下腺マッサージ 人差し指から小指までの4本の指を耳の下にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す（100回）
- ②顎下腺マッサージ 親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す（各5回ずつ）
- ③舌下腺マッサージ 両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにグーッと押す（100回）

★よく噛んで食べる

※奥歯を使って、左右どちらもしっかり使いましょ

2月15日
(水)



☆お取り寄せおやつ☆ 【いちごのクリームロール】

ふんわりと焼き上げたスポンジで苺の風味豊かなクリームを巻きました。小さな春の訪れを感じてください。



編集後記

極端な冷え込みや凍結、ほとんどの降雪があつたりと例年より冬を感じます。だんだんと日が長くなってきていたり春の気配も感じていますが、同時に花粉の恐怖が頭を過ります。

行事・レクリエーション委員会

2月の献立



3日(金)	昼: 行事食	ちらし寿司、菜の花柚子和え、すまし汁、果物
9日(木)	昼:	チキンカレーライス
15日(水)	昼: おやつ	かき玉うどん お取り寄せおやつ
18日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「マロンケーキ」
21日(火)	昼:	豚丼
27日(月)	昼:	かやくそば

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

☆3階フロアより☆

コロナの影響もあり、利用者同士の交流が難しい状況ですが、個別での手作業や活動を部屋の中で行うことが出来ました。紙を丸めてのりで絵に張り付けていき、一つの立体的な絵を完成させることが出来ました。1月末ごろにはようやく隔離解除の対応となった為、2月以降の行事は多くの利用者と共にやりたいです。



☆通所リハビリより☆

通所リハビリでは現在、写真のようなゲームを行っています。野菜・果物と花の組み合わせを充てるゲームです。実際目にしたことのない物もあつたりと楽しまれています。



今後の行事予定です

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。獅子舞も登場？
 令和5年3月行事『雛祭り会』
 3月1日(水)に各階でみんなで雛祭り会を行います。DVD観賞も予定しています。

直接面会についてのお知らせ

令和5年4月行事『春の行事会』
 4月12日(水)に各階でみんなでレクリエーションを行います。みんなであつとした運動等を行います。

フロアにて直接面会を開始しました。エレベーターホールではございますが、フロアに上がり、ご面会頂けます。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

