

健康講座 +プチ体験

場所

ウエルハウス川西 リハビリ室

時間

午後1時～2時

定員

先着 20名
定員に満たない場合は当日も受け付けます。

内容

①講座（15分のミニ講座）

3月4日 「自分の**終了しました**体力を知ろう」理学療法士

4月8日 「口&喉(ノド)の力を保とう」言語聴覚士

5月13日 「栄養状態を見直そう」管理栄養士

②体力測定（握力 バランス 体組成 口・喉の力など）

★測定結果を踏まえた専門家のアドバイス付き！！

③介護お悩み相談会

（介護保険の申請方法 通所リハの利用方法など）

申し込み方法：事前にお電話ください

072-755-1031

お申し込みお待ちしております！

☆リハビリテーション科より☆



鬼は外！～節分会～



オニに扮して記念撮影



みんなでオニ退治

2月1日(水) に各フロアにて節分を行いました。

3階は職員が衣装を着て各部屋を回る予定でしたが、コロナの影響もあり大人数では実施出来ない為、数人だけですが鬼の衣装を着てもらい記念撮影をしました。衣装を着てもらった利用者さんからは笑顔でとても喜んでもらえました。

他の階も同日に行事を行い、そちらは職員が衣装を着て食事の席ごとにオニとスタッフが訪問し、思いがけず盛り上がりしました。

今年度はコロナ対策等で行事を満足に行えなかった為、来年度は大人数で集まれずとも各部屋を回って節分を行いたい



うえるはうすだより 3月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクリエーション委員

☆お取り寄せおやつ☆

【湯つき】

子を抱いて 湯の月のぞく 猿かな（北枝） 扶桑三名湯の一つとうたわれし

山中の里に親猿が子を抱いて湯に写る月のぞく風情は、そのかみの山中の湯を偲ぶに余りあります。その月の姿を、縁起の良い望月（もちつき）で型取った最中に泡立てた卵白と 白小豆餡を入れ最中の表面に生姜砂糖を塗り仕上げました。



3/21(火)



山中石川屋より

編集後記

2月が嘘のように急激に暖かくなってきました。堤防を走っているところから中につくしが生えていたり、本格的に春を感じます。間で冷え込む日も出てくるので、体調に気を付けたいです。

行事・レクリエーション委員会

3月の献立



3日(金)	昼: 行事食 おやつ	ちらし寿司、かぼちゃの煮付け、 そうめん汁、果物 抹茶ロールケーキ、甘酒
7日(火)	昼:	カレーライス
16日(木)	昼:	鍋焼きうどん
18日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
21日(火)	おやつ	お取り寄せおやつ
22日(水)	昼	炊き込みごはん
27日(月)	昼:	ちゃんぽん麺

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： 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

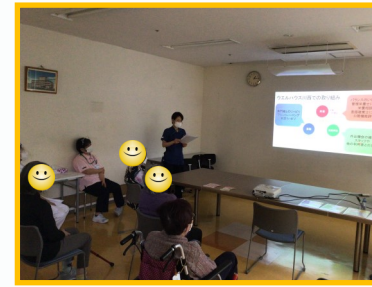
☆リハビリテーション科より☆

3月4日、当施設にて健康講座+プチ体験会を開催しました。講座では健康寿命延伸とフレイル(虚弱)についてお話ししました。参加者の皆さんは真剣に聞いておられ、「素人の私にもよくわかったよ」との感想を戴きました。続いて、プチ体験では体力測定を実施し、その結果をもとに、体の専門家である理学療法士が個別にアドバイスを行いました。思っていたより筋力があった方、体力が少し衰えていた方など様々でした。中には、自身の弱点に気づき、「ちよつと運動しなくちゃね」と健康維持への意識が高まった方もいらっしゃいました。

講座は盛況のうちに終えました。今後も皆様のお役に立てる情報を用意し、お待ちしております。



相談と様々な計測



リハビリ講座



身体の様子を数値化します



直接面会についてのお知らせ

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

令和5年5月行事『映画観賞会』
 5月10日(水)〜12日(金)で各階で映画鑑賞会を行います。

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。みんなでちよつとした運動等を行います。

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。

今後の行事予定です