



様々な願いを込めて～七夕祭り～



笹を模造紙に描き、みんなで飾り付け



みんなの願いを発表中



各階で七夕祭りを行いました。皆で短冊を作成しましたが、利用者一人一人願い事を聞き、職員と一緒に書いたり、自分で筆を持ちすらすると願い事を書く方もおられました。願い事の中には「孫の幸せ」「競馬があたりますように」「家族の健康」といった願い事がありました。

笹の葉の飾りつけは、利用者の方が作成して下さった織姫と彦星、流れ星、天の川を模造紙に貼り、皆で作りました。

当日は、七夕にちなんだクイズを考えたり、七夕の歌を皆で歌い楽しみました。皆さんの願い事が叶いますように！

☆リハビリテーション科より☆

夏バテ対策

○夏バテとは・・・夏の暑さに体が順応出来ず、体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良の事。

○夏バテ予防・・・運動、睡眠、栄養のバランスが大切。

★今回は運動について★

夏バテは、交感神経が必要以上に優位になった状態といえます。自律神経のバランスを整え、副交感神経の働きを助けるためには、有酸素運動がオススメです。有酸素運動とは、ジョギングやウォーキングが代表的です。エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を利用する、比較的涼しい時間に「駅分歩く、いつもよりすこしだけ早歩きしてみる、など。

○運動の強さ(①心拍数、②主観的尺度)

① 心拍数 … 最大能力の50%程度に相当する運動の強さが目安です。

この運動は、年齢や体力、障害の種類や程度によって、一人ひとり異なります。ここでは、年齢を中心に、運動の強さを計算する方法を記載します。

目標心拍数Ⅱ(220-年齢-安静時心拍数)×運動強度+安静時心拍数

(運動強度…40%楽な運動、50%中等度の運動)

*ただし、高血圧・糖尿病・心臓病や服薬をしている人は、まず、医師や専門家に相談してください。

② 主観的尺度…(疲労の感覚) 人と話が出来て、軽く汗ばむ程度。



○運動を行うときの注意

適度な水分補給と休息を忘れずにとり熱中症に注意をしましょう。また体の負担にならない程度の軽めの運動からスタートして、夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。





8/29(火)です♪

☆お取り寄せおやつ☆

【ベビー母恵夢 瀬戸内レモン】

温暖で穏やかな瀬戸内で育まれたベビー母恵夢とレモンは抜群の相性。瀬戸内産のレモンゼリーと果皮を使って風味豊かに仕上げた、夏限定の特別な味わいをお楽しみください。



編集後記

暑いです。ただただ暑いです。今まで問題はなかったですが、今年は初めて日傘にお世話になることになりました。熱中症には本当に注意です。

行事・レクレーション委員会

8月の献立



1日(火)	昼:	冷やし天ざるそば
10日(木)	昼:	ちらし寿司
16日(水)	昼:	冷やし中華
19日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「オペラケーキ」
25日(金)	昼:	エビピラフ
27日(木)	おやつ	お取り寄せおやつ
29日(土)	昼: 行事食	夏野菜カレー、ピーマンの炒め物、彩りサラダ、果物

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

☆通所リハビリより☆



今月のコラムでは毎日素敵な塗り絵を見せてくれる利用者をご紹介します！
この利用者は毎日作品作りをしていて沢山の作品を作って飾ったりして皆に見せてくれます！
今回は過去の作品をいくつかご紹介させていただきます！



イルカが舞い踊っています。



蝶の羽が美しいですね。

今後の行事予定です

令和5年8月行事『夏祭り』
8月16日(水)～18日(金)で各階で夏祭りを行います。的あてなど、みんなで楽しめる行事を行います。

令和5年9月行事『敬老会』
9月13日(水)に各階で敬老会を行います。

令和5年10月行事『秋の遠足』
10月11日(水)～13日(金)10月16日(水)～18日(金)に予定していますが、実施未定です。

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