

うえるはうすだより 4月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員



春を祝う～ひな祭り会～

今月は各フロアでひな祭り会を行いました。

2階フロアでは、雛人形の設置や、カラオケを行いました。雛人形と共に記念撮影を行うと、大きい雛人形ではありませんでしたが、みなさん「きれいやねえ」「小さくてかわいいなあ」「昔大きいのを飾ってた事が有ります」「なつかしいな」「綺麗で見ごたえあるな」と喜ばれていました。

3階、4階フロアでも雛人形を飾り、利用者のみなさんとDVDを見たり、カラオケを実施してひな祭りの歌や、春の歌を15曲程皆で歌い、カラオケで綺麗な景色を見たりすることで、春を感じていました。

桜も開花が進んでおり、花見も楽しみです。



人形と記念撮影



雛人形を鑑賞中

☆リハビリテーション科より☆

音読による、頭の活性化と喉のトレーニング

音読の効果について簡単に紹介をします。音読というと、昔国語の授業でした事のある方が多いと思います。

多くの人にある程度なじみがあり、頭の活性化かつ喉のトレーニングにもなる活動だと考えています。

○言葉を読んでいる時の脳の働きは？

文章を黙読すると、目にした物を認識する為の「視覚野」がある後頭葉が働き始めます。次に、文字を目でとらえ、言葉の意味を理解する為の言語野が活性化します。そして脳全体の司令塔とも言える前頭前野が働き、読んだ文章を理解し、記憶・思考するといった活動が起こると考えられています。このような脳の働きは、黙読、黙って読むだけでも起こりますが、それに声を出す音読となると、さらに広い範囲が活性化するといわれています。

ちなみに黙読の時でも、脳内では「聴覚野」という音に関する領域が働いているそうです。黙って読んでいるだけでも脳内では声を出して読み、自分で聞いているということになります。不思議なものですね。

○音読による喉のトレーニング

音読では声を出すという行為も行うため、広い意味での嚥下体操にもなり嚥下機能の維持向上にも繋がります。

- 1、背筋を真っ直ぐ伸ばし、良い姿勢を保つ
- 2、呼吸を整え、ゆっくりと読む
- 3、口を大きく動かし、表情豊かに

○声を出す機会を増やす

音読だけでなく、歌を歌う事も頭の活性化や喉のトレーニングになります。声を出す機会が減ってしまうと喉の力が落ちてしまい、食事などに影響が出てしまうかもしれません。音読や歌唱を通して、声を出す機会を増やしていきたいですね。



4/23(火)です♪



☆お取り寄せおやつ☆

【おひさま香るストロベリーケーキ】

ふっくら・しっとりの生地を乾燥苺を加えた口どけのホワイトチョコでコーティング。ホワイトチョコの味もと、ほのかに香るいちごの酸味が楽しめるしっとり食感の焼き菓子です。



イチゴとチョコのハーモニー♪

編集後記

今年には気温の上昇が遅く、3月末にようやく桜が咲き始めました。相変わらず災害が多く、気が滅入る日々ですが、楽しめることを見つけて前向きに過ごせたらと思います。

行事・レクリエーション委員会

4月の献立



| | | |
|--------|-----------|---------------------------------|
| 2日(火) | 昼: | カレーライス |
| 8日(月) | 昼: 行事食 | 梅ちりご飯、サワラの木の芽焼き、里芋の味噌かけ、かき玉汁、果物 |
| 15日(木) | 昼: | ちらし寿司 |
| 17日(水) | 昼: | ちゃんぽん麺 |
| 20日(土) | おやつ | 誕生日ケーキ「チーズケーキ」 |
| 23日(火) | おやつ | お取り寄せおやつ |
| 25日(木) | 昼: | 親子丼 |
| 29日(金) | 昼: | 鍋焼きうどん |

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

☆4階フロアより☆

4階スタッフです。

私事ですが、イチゴ狩りに行ってきました！春といえば、イチゴがおいしい季節ですね！

毎年いちご狩りに行きますが、今年は三田のながしお農場へ行ってきました。30分3000円と少し高いですが、かおり野と紅ほっぺ、2種類のイチゴを食べ、最後にイチゴのヘタを数えると53個食べていました！

本当にほっぺたが落ちそうになるくらい甘く幸せなひと時でした。

ちなみにイチゴは食物繊維や美容にも効果的ですが、そのまま食べても体に栄養が吸収されないようです。乳製品と一緒に食べると吸収率が2〜3倍アップとのことですので、皆さんもお試しく下さい！



今後の行事予定です

令和6年4月行事『お花見』
4月10日(水)までのうちに、各階でお花見を行います。

令和6年5月行事『映画観賞会』
5月8(月)〜10日(水)に各階で映画観賞会を行います。今年から遠足を再開予定です。実施しましたらご報告いたします。

令和6年6月行事『映画観賞会』
6月12日(水)〜14日(金)に各階で映画観賞会を行います。

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、フロアにてご面会頂けます。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。

日 14時〜16時 30分毎 各1枠
月 14時〜16時 30分毎 各2枠
土 14時〜16時 30分毎 各2枠

