

うえるはうすだより 7月号

編集 ウエルハウス川西
行事・レクリエーション委員

梅雨らしからぬ暑さと、突然の雨に悩まされた6月は、室内で楽しんでいただけるように各階でDVD鑑賞を行いました。

行事委員会で案を持ち寄り、映画にしようか、時代劇にしようかと悩みましたがみなさまのリクエストにお答えして懐かしの歌を見ていただくことにしました。歌が始まると手拍子をしたり口ずさんだりと、それぞれ思い思いに楽しんでおられました。

歌の力は偉大ですね。男性女性関係なく、若い時にタイムスリップして「この歌が流行ったときはこんなことがあったわ。知ってるか？」などと昔の話をして下さる方や、「これは誰々の奥さんや」など芸能にお詳しい方、いろいろなお話を聞かせていただきスタッフも楽しく参加させていただきました。

これから夏本番です。しっかりと水分をとって体調を崩さないようお気を付けください。



ロビーに集合して
楽しんでおられます



あそこへタイムスリップ～室内での楽しみ方～

☆リハビリテーション科より☆

熱中症予防について

～いよいよ夏本番、熱中症とその予防方法についてご紹介～

◇熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって起こる様々な害の総称です。めまい、吐き気、筋肉痛、意識障害など、症状は多岐にわたります。屋外だけでなく、締め切った室内でも発症する可能性があります。あり、**重症化すると命に関わる**こともあります。

◇熱中症予防の5ヶ条

① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高い時、また同じ気温でも湿度が高い時ほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、熱中症の危険性も高くなります。環境条件に応じて運動強度を調節し、適度に休息をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

② 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。暑さになれるまでの数日間には軽い短時間の運動から徐々に運動強度を増やしていくようにしましょう。

③ 失われる水と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、塩分も補給するとよいでしょう。水分補給量は、運動による体重減少が2%をこえないことが目安です。運動前後に体重をはかることで、失われた水分量を知ることができます。

④ 冷やそう、からだの外から内から

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。

⑤ 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さになれていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。



無印良品
期間限定の
新作商品です

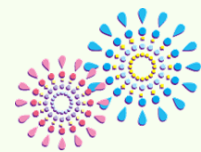


7/31(木)
です♪

☆お取り寄せおやつ☆

【瀬戸内レモンまんじゅう】

瀬戸内産レモンの果皮と果汁を使用したレモン餡をしっとりとした生地に包み、可愛らしいレモンの形に焼き上げました。レモンの爽やかな香りと甘酸っぱさが夏にぴったりの期間限定スイーツです。



編集後記

参議院議員選挙が近づいて参りました。ご利用者様のご自宅に投票所入場整理券が送られてくるころかと思いますが、ウエルハウス川西へのご持参は不要です。当施設ではご本人の意志が確認できました方のみ、施設内で選挙を行っております。

行事・レクレーション委員会

7月の献立



2日(水)	昼:	かき玉うどん
7日(月)	昼:	ちらし寿司、冬瓜のくず煮
	行事食	そうめん、果物
19日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
22日(火)	昼:	おろしそば(冷)
24日(木)	昼:	チキンカレーライス
31日(木)	昼:	蒲焼丼
31日(木)	おやつ	お取り寄せ「瀬戸内レモン饅頭」

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

☆通所リハビリより☆

通所リハビリの春の遠足では、バラ公園のほか「市立伊丹ミュージアム」も訪れました。このミュージアムは「清酒発祥の地」として知られる、伊丹市の芸術・文化・歴史の総合的な発信拠点です。

江戸時代に建てられた国指定重要文化財の町家酒蔵の見学や、伊丹市の歴史などの観覧が出来ました。「これを機に歴史をもっと勉強したい」とスイッチが入った方もおられました。いくつになっても向上心を持ち続けたいですね。

伊丹ミュージアム



荒牧バラ公園

今後の行事予定です

令和7年7月行事『七夕祭り』
7月初旬に各階で七夕祭りを行います。

令和7年8月行事『夏祭り』
8月3週目に各階で夏祭りを行います。

令和7年9月行事『敬老会』
9月初旬に各階で敬老会を行います。

面会に関する注意点

直接面会は**日曜日のみ前日までの予約が必要**です。

- ① マスクの徹底
- ② 飲食の禁止
- ③ 少しでも体調不良を感じたら面会を控えていただく事

この3点のご協力よろしく願っています。
(日曜のご予約は**お家族月2回まで**)