

# ウエルハウス西宮だより



## 謹賀新年

本年もよろしくお願いたします。

作品は、今年の干支、「子」です。  
(通所リハビリ利用者様作成)



## 介護予防教室

12月7日(土)第1回介護予防教室を開催いたしました。  
介護予防教室では要支援・要介護状態になることをできる限り予防し、自立した活動的な生活を送るために講義や体操などを行っていきます。

第1回目のテーマは「運動機能低下を予防」とし、まずは各自の現状を知るため、ご参加された方々に少し動いていただき体力測定を行いました。その後、当施設の理学療法士による筋肉や骨・血圧のしくみについて講義を行い、最後に筋力をつけるための体操を全員で行っていただきました。

当日はご近所の方や入院・入所中のご家族さまなどにお越しいただき、ゆったりした雰囲気の中、ご自分のペースで運動していただくことができました。ご参加いただいた皆様ありがとうございます。

今後も月1回程度開催する予定ですので、この機会に地域の皆様の交流の場となればと考えています。カフェタイムもあり、リラックスして参加していただけます。また、不安なことなどがございましたら、専門のスタッフにご相談ください。

ご興味のある方はお気軽にご参加ください。



参加無料  
場所：1F海側談話コーナー

### 今後の開催予定

	日程	時間	テーマ
第2回	2020年1月11日(土)	13:30~14:30	栄養
第3回	2020年2月15日(土)	13:30~14:30	認知症

## 2月行事食の献立



※イメージですので、実際とは異なる場合がございます。

2月3日(月)

節分御膳  
 玉子巻き寿司  
 いわしの煮付け  
 菜の花の清汁  
 ゼリー



写真は  
 昨年  
 の  
 様子

新年会 1月17日(金) 13:30~14:00

ボランティア「白扇の会」様による日本舞踊を  
 予定しています。

ご家族様もぜひご参加ください。

## 通所リハビリ 押し絵・ちぎり絵

通所リハビリでは、2020年の干支 ねずみ にあわせて押し絵と  
 ちぎり絵を行いました。

押し絵の台紙はお好みの色を選んでいただきました。  
 しっぽをつけてアレンジされる方や、右を向  
 いたり、左を向いたり、それぞれ個性のあらわれ  
 た作品ができあがりました。



押し絵



ちぎり絵

ちぎり絵でも、みなさん真剣に取り組まれ、余った紙で見本にない  
 模様をつけられるなど先生を驚かせていました。

今年もみなさんにとってよい年になりますように・・・

## 色鉛筆画



サンタクロース



リハビリ作品



4Fレク作品

