

# うえるはうすだより 11月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクリエーション委員会

## ☆ 昔なつかし、DVD鑑賞会 ☆

10月の行事会は、引き続きコロナウイルス対策として恒例の秋の遠足は中止とさせていただき、そのかわりに『DVD鑑賞会』を行いました。

今回は機材の関係で2階は14日、3階は15日、4階は16日と、日にちを1日ずつずらし、各フロア毎に鑑賞しました。

2階では演歌を上映しました。少し機材トラブルにより映像と音が切れてしまいました。無事に上映を再開することができました。

3階では、最初、音量調節に難航していたようです。

4階では美空ひばりさんの歌を上映しました。

総じて機材トラブルが多かったことが反省点です。

利用者様はといえば、普段怒ったりする人が歌ってくれたり手拍子までしてくれたりと楽しそうな様子で、満足のある鑑賞会になりました。

若い頃の歌を聞くことができ、楽しい時間を過ごせたと思います。



【通所でも例えば、透明のついたてを立てるなど、沢山対策しています】

新型コロナウイルスのことはとても心配ですが、利用者様やご家族様の日々の生活も大事なことです。「いつもの生活」と「ウイルスへの対策」、バランスを大切にしていきたいと思います。

## ☆リハビリテーション科より☆

秋の季節になりました。朝夕はすっかり冷え込み、昼との寒暖差が大きくなり始めました。衣替えを本格的にされた方も多いのではないのでしょうか。

今月は秋にちなんで、通所・入所の方々に協力し、秋桜、紅葉を作成しました。施設の玄関に掲示し、壁面が彩られ季節を感じられます。



## 【背中が丸くなってきていませんか？】

年齢とともに、背骨が曲がり、背中が丸くなる「円背」が増えてきます。円背姿勢は、筋肉や神経に負担をかけ、腰痛の一因となります。円背の人でも、可能な範囲で正常な背骨に近づけよう意識することが大切です！

座っていても簡単に出来る体操を紹介します★  
※痛みが出ず、気持ちよく感じられる範囲でしましょう。

①両手を天井へ伸ばし、しっかりと上へ伸ばします(5〜10回)



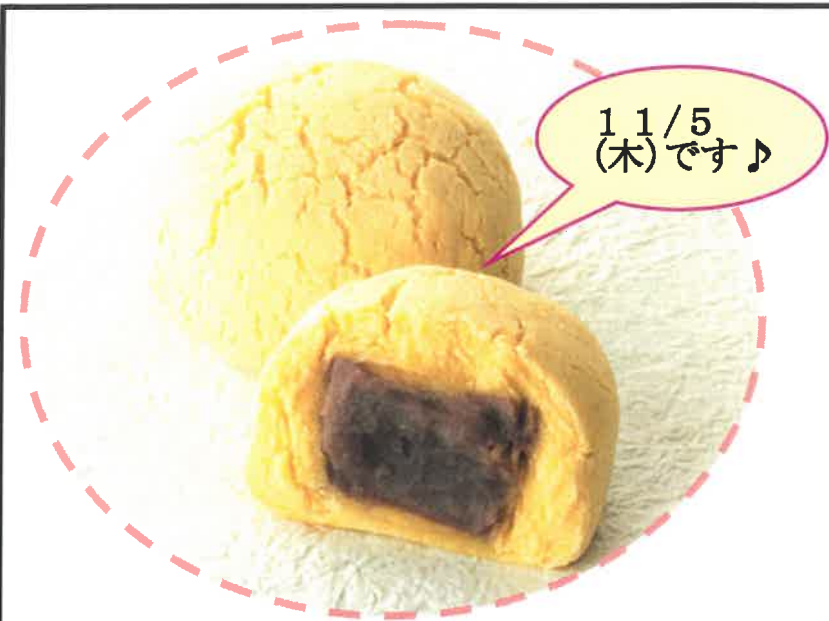
②手のひらを前へ向けた状態で、



③肩甲骨を内側、かつ下方向へ寄せます(5〜10回)



基本的に人間の生活動作では背中を伸ばして何かをする事は少なく、丸めたりする事が多いかと思えます。生活の中で思い出した時だけでもなるべく姿勢を意識していく事が一番の予防になります。



☆お取り寄せおやつ☆  
【黄味しぐれ】

黄味餡の卵の風味、ほろほろとした生地の良い味わいが口の中いっぱいに広がります。

風味の良いなめらかなこし餡と調和した上品な味わいの蒸し菓子です。

編集後記

そろそろ紅葉シーズンが近づいてきました。寒くそして乾燥する季節になってきたことも影響してなのか、新型コロナウイルスの感染報告が増えてきているようです。再度気を引き締めて、対策を行なっていききたいと思います。

行事・レクリエーション委員会



11月の献立

3日(火)	昼	カレーライス
5日(木)	おやつ	お取り寄せおやつ
11日(水)	昼 行事食	洋風炊き込みご飯・チキン南蛮・大根の洋風煮・オニオンスープ・みかん
15日(日)	昼	散らし寿司
16日(月)	昼	けんちゃんうどん
21日(土)	おやつ	お誕生日ケーキ
26日(木)	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：協立病院

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



作業の合間や完成した後など、関係あることまで、話に「花」が咲きます。



今回は3階フロアでのリハビリにて、花の飾りを作成している場面をお届けします。  
今回の作品は少人数でしたが、皆様熱心に取り組んでおられました。きれいにできたので、完成したのを見て笑顔を見せてくださいました。

3階フロアより、日々の取り組みです

今後の行事予定です

令和2年11月行事『文化祭』  
11月11日(水)  
フロア毎に例えば歌を歌ったりと、職員が出し物を企画しています。

令和2年12月行事『クリスマス会』  
12月23日(水) 14:00~14:40 参加：入所階  
12月25日(金) 14:00~14:40 参加：通所  
各フロアにて、クリスマスの催しを行う予定です。

令和3年1月行事『新年会』  
1月13日(水) 14:00~14:40 参加：入所階  
各階でレクリエーションを行う予定です。

オンライン面会のご様子です

オンライン面会は1階と各フロアを繋いで行ないます。お電話でも予約できますので、お気軽にご相談ください。

