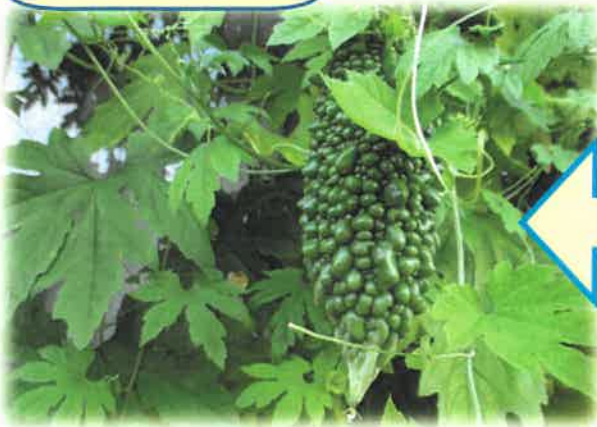




この後ろ一面が窓です

通所リハビリの窓の外には。現在ゴーヤが生い茂っています。綺麗な花の時期を経て、少し控えめなゴーヤが生り始めています。
また花や実だけでなく葉っぱ全体が広く窓を覆っている為、真夏の太陽の熱を少し遮断してくれるところも助かっています。



通所リハビリの窓の外には・・・？

4階のある日のレクリエーションを御紹介します。
用意するものは、ピンポン玉とクイックルワイパー！
椅子をゴールに見立てて、お手軽ゲートボールを行いました。
簡単そうに見えてなかなか難しいこのゲーム。軽いピンポン玉はしっかり力を込めて打たないとあらぬ方向に転がっていく為、皆さん真剣な眼差しで狙いを定めています。
AチームとBチームに分かれて競った為、応援する側にも熱が入ります。ゴールが決まった時には盛大な拍手が起こり、外れた時には「あくあ」と落胆の声。チーム戦のほずでしたが、いつの間にか敵味方関係なく声援を送っておられました。
わずか10点差でAチームの勝利でしたが、勝敗関係なく盛り上がる事が出来ました。



☆ゆったりとした一時を、七夕祭り☆



短冊に願いも書いていただきました。♪

7月の行事会は各フロアにてDVD鑑賞を行いました。笑点やドリフのコントなどを見ていただきました。
「大きなスクリーンで見れて楽しかった。」「普段見られないものがたくさん見れた。」と、いつもより大きめの画面で見られることを喜んでくださった方も多かったです。
今回は体を動かす行事会ではありませんでしたが、ゆったりと鑑賞できる機会を思い思いに楽しまれていた様子です。

うえるはうすだより 8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

☆リハビリテーション科より☆

食べる前の準備体操

みなさん誤嚥性肺炎という言葉は聞いたことがありますか？誤嚥性肺炎は、唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。食事を食べる時にも起こりやすいです。今回はそんな誤嚥性肺炎を予防するためにも食事の前に行うとよいと言われている準備体操をご紹介します。

食べる前の準備体操

- 深呼吸（2〜3回）：鼻から吸って、ゆっくりと口から吐きます。
- 首を回す：左回しも右回しも両方行いましょう。
- 首を左右に倒す：耳が肩に近づくように…。
- 肩を上げ下げする：肩を耳に近づけるように上げたらスッと力を抜きましょう。
- 両手を頭の上まであげる：胸を広げるように行います。
- 頬を膨らませたりすぼめたりする（2〜3回）
- 舌で左右の口角を触れる（2〜3回）
- 舌を真つ直ぐ出したり戻したりする（2〜3回）
- 息が喉に当たるように強く吸って止め、三つ数えて吐く
- 「パパパパ」「ララララ」「カカカカ」とゆっくり言う…急がずにゆっくり丁寧に行ってくださいね。
- 深呼吸（2〜3回） 鼻から吸って、ゆっくりと口から吐きます。

食べる前にこの体操を行うことで首周りの緊張がとれて飲み込みをスムーズにする効果があります。みなさん無理のない範囲で試してみてくださいね。

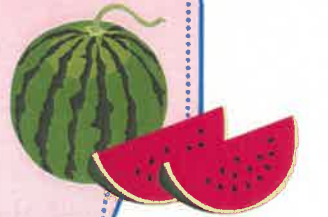


今後の行事予定です

令和2年8月行事『夏祭り』

8月18日(火)	13:30	通所
8月19日(水)	13:30	2階
8月20日(木)	13:30	3階
8月21日(金)	13:30	4階

今年はおフロアに分かれて行ないます。簡単なゲームに景品やおやつを用意しています。※誠に心苦しいところではありますが、今年の夏祭りは、家族様の来所を禁止とさせていただきます。



令和2年9月行事『敬老会』

9月9日(水) 14:00〜14:40 参加：入所階
 9月17日(木) 14:00〜14:40 参加：通所
 各フロアでの催しを計画しています。

令和2年10月行事『未定』

例年は遠足を行なっていますが、今年は現在検討中です。

☆お取り寄せおやつ☆
【夏とうみぎ】

甘く、ほんのり塩味とうもろこしの香りが口の中に広がるとうもろこし餡のお饅頭です。

夏にぴったりの美味しさをお楽しみください！

※「とうみぎ」は福島の方言でとうもろこしのことです。

福島銘菓
「柏屋」より



8月の献立

6日(木)	昼	冷やしざるそば
11日(火)	昼	カレーライス
15日(土)	お誕生日ケーキ	イチゴショートケーキ
18日(火)	昼	ハヤシライス
23日(日)	昼	ちらし寿司
24日(月)	昼	冷しゃぶ梅うどん
31日(月)	おやつ	お取り寄せおやつ



編集後記

引き続き原則面会禁止にご協力いただいておりますが、別紙にて詳細をお知らせしている通り、オンライン面会を実施できるようになりました。一度に面会できる人数が限られていたり、ご希望に添えないことも多いとは思いますが、この機会にぜひご利用ください。

行事・レクリエーション委員会

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