

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会

～春の陽気を感じて～『雑祭り会』

3月4日に行事会として、『雑祭り会』を開催しました。

雑祭り会とはいうものの、今回はお雑様要素は少なく、2階や3階ではDVD鑑賞、4階ではスタッフが仮装をしてダンスを踊ってみたりと試行錯誤しています。

コツコツと練習を重ねたダンスは皆さんからたくさん拍手と笑顔をいただきました。



そしてなかなか外出が出来ない中、何かできないかと考え、少しの時間ではありますがお花見を行いました。
施設のすぐ傍ですが、久しぶりの外。綺麗に咲いた桜を見て自然と顔がほころびます。
早く世間が落ち着いて、外出を楽しめる日が来てくれることを願います。

☆リハビリテーション科より☆

【フレイル（虚弱）を予防するために】

桜の花もほころび始め、春の訪れを感じられるようになりましたね。
しかしいまだコロナ禍で自粛生活が続いています。

ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事も抜かしてしまふ・・・なんてことはありませんか？
人と会って話す機会も減ったりと、生活が不活発になりやすい今日この頃です。

動かないことによりフレイル（虚弱）が進み、身体や脳の機能が低下してしまいます。
歩くことや身の周りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイルが進んでいきます。

動かない時間を減らし、生活の中にちよつとした運動を取り入れ、フレイルを予防しましょう。

2月号では身体のフレイルについてお伝えしました。今回はフレイルの進行を予防するために出来ることをお伝えします。

【動かない時間を減らしましょう】

- じっと座っている時間を減らしましょう！

テレビのコマーシャル中に足踏みするなど身体を動かしましょう。

- 筋肉を維持しましょう！

「ラジオ体操」のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。

【お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを】

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

入れ歯の清掃もとても大切です。



- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切！

1日3食、しっかり噛んで食べましょう。

自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。

電話を活用したりお家で歌や音読もオススメです。



☆お取り寄せおやつ☆ 【博多あまおう いちごブッセ】

ふっくら柔らかく焼き上げたブッセ生地に、博多あまおういちごバタークリームをサンドしました。

ふんわり食感で優しい甘みのブッセ生地と、程よいいちごの酸味が広がるいちごのバタークリームのハーモニーをお楽しみください！

編集後記

今年には桜の開花が早く、4月上旬にはほとんど散っていました。しかしながら、八重桜やしだれ桜などの遅咲きの桜なら、この号がお手元に届く頃にも咲いているかも…。少し探してみるのも良いかもしれませんね。

行事・レクリエーション委員会

4月の献立

8日(木)	おやつ	お取り寄せおやつ 博多あまおう いちごブッセ
14日(水)	昼 行事食 おやつ	ふきご飯・鱈の木の芽焼き・長芋の煮物・さっぱりなます・オレンジ・桜ロールケーキ
17日(土)	おやつ	誕生日ケーキ チーズケーキ
20日(火)	昼	カレーライス
23日(金)	昼	親子丼

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



上半身だけでも動かすことで、全体にいい影響があります

今月は3階フロアの様子です。身体を動かす時間は大事ですので、テレビ画面に映されたラジオ体操を見ながら一緒に体を動かしています。身体を動かすことが好きな利用者様もおられ、全身の筋力向上に繋がられるよう皆さん楽しく取り組んでおられました。

3階より、ラジオ体操での様子です。

今後の行事予定です

令和3年4月行事「プチ運動会」
4月14日(水) 14:00～14:40 参加：入所階
各フロアにて感染リスクの少ない運動会を計画しています。

令和3年5月行事「映画鑑賞会」
5月12日～5月14日 14:00～14:40 参加：入所階
各フロアにてDVD鑑賞会を予定しています。

令和3年6月行事「紫陽花祭り」
6月9日(水) 14:00～14:40 参加：入所階
鋭意計画中です。

オンライン面会についてのお知らせ

事務所窓口もしくははお電話にて、前日までの予約で受け付けております。お気軽にご相談ください。

