

# ウイルスを追い払おう！『節分会』

2月3日に各階フロアにて行事事として『節分会』を開催しました。赤鬼・青鬼に登場してもらい、「鬼は外、福は内」と豆まきを行いました。感染対策強化の為、皆で円になって大きな歓声を上げるなどはできませんが、ご自分の豆を力いっぱい投げてください、楽しそうな笑顔をたくさん見させていただく事ができました。



2階

一度投げた豆（新聞紙ボール）は再利用しないようにしました



3階

鬼を新型コロナウイルスにみたくて、皆で外へ追い払います！



4階

## ☆リハビリテーション科より☆

### 【認知症予防について】

認知症になると、記憶や判断力が衰えて、日常生活や人との関わりに支障が出る場合があります。生活習慣と関わりがあるとされていて、定期的な運動やバランスの良い食事が予防につながると分かっています。効果的なことについて少し説明したいと思います。ぜひ皆様の健康的な生活にお役立ててください。

#### ①生活習慣の改善

認知症の原因である脳梗塞や動脈硬化の予防に効果的です。運動習慣を身につけて、規則正しい生活を送り、睡眠不足に気をつけましょう。

#### ②日常生活の活性化

人と交流しましょう（服装・おしゃれに留意し、会話を楽しみましょう）。趣味・余暇等を楽しみ、クイズやパズル等ゲーム的ものに挑戦しましょう、また、パソコン・調理・園芸等は脳の刺激に効果的と言われています。

#### ③認知症の予防の食事

認知症予防になる食べ物は魚・緑黄色野菜・豆類・果実類・カレー・コーヒー・緑茶と言われています。バランスの良い食事を摂りましょう。摂取カロリーを守りましょう。間食での塩分と糖分を控えましょう。

今回説明した事はそれぞれ個人差があります。ご自身の体調に合わせて行いましょう。





### ☆お取り寄せおやつ☆

#### 【白桃羹～抹茶黒豆玄米茶とともに～】

カットした白桃果肉をちりばめて桃色のあんとおわせました。華やかな色合いが美しい水菓子です。

まめ（元気）に過ごせるように」と願いを込めた「抹茶入り玄米茶」とともにお楽しみください。

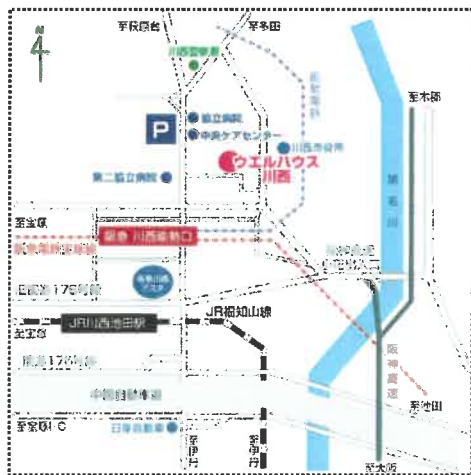
※ティーバックの裏面は細かく削いたものを使用しています

#### 編集後記

新型コロナウイルスの予防接種が始まりつつあります。予断を許さない状況であることは変わりありませんが、今後の展開に希望が見えてきた様に思います。今年はやりと噂の桜の開花と、明るい春を待ち望む日々です。

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

### 3月の献立

2日(火)	おやつ	お取り寄せおやつ 「白桃羹」
3日(水)	昼 行事食	ちらし寿司・筍と菜の花のしんじょう・いんげんの胡麻和え・いちご・甘酒・イチゴロールケーキ
	おやつ	
20日(土)	おやつ	お誕生日ケーキ チョコレートケーキ
22日(月)	昼	炊き込みご飯
23日(火)	昼	カレーライス

### 2階より、普段のお姿のご紹介



今月は2階の利用者様が作られている作品について語らせて頂きたいと思っております。  
現在2階では、朝食後～昼食までの間に、主に3人の利用者様が毎日コツコツと貼り絵などを作っています。  
はさみではなく手を使って折り紙をちぎっています。上手いかないこともありますが、楽しみながら一生懸命取り組む事がリハビリに繋がっています。毎回の作品が楽しみです。



### 今後の行事予定です

令和3年3月行事 『雑祭り会』  
3月2日(火) 14:00～14:40 参加：通所  
3月3日(水) 14:00～14:40 参加：入所階  
DVDの鑑賞会を行う予定です。

令和3年4月行事 『フチ運動会』  
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実施する予定です。  
4月8日(木) 14:00～14:40 参加：通所

令和3年5月行事 『節分会』  
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。

### 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。

