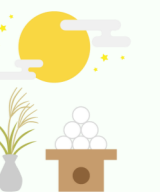


うえるはうすだより 11月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員会



みんなで楽しむDVD鑑賞会

コロナウイルスの影響により遠足に行く事が出来ない為、各階にて出し物をしました。

4階はDVD観賞をしました。入所者様が知ってそうな物を選び上映しました。時間がたりず、途中で上映を終わりました。入所者様からは、「なんで終わるんや」「いいところやったのに」と言う声や、「私これ知ってる、懐かしくてよかった」と言う声も上がりました。楽しんで頂けて何よりでした。

3階はプチ運動会をしました。プチ運動会では入所者様がビー玉運びをし、職員は障害物競走をしました。利用者からは楽しかった、と言う声が多数ありました。職員の最後の豆入れは、利用者から見えないので今度は動きが大きい物の方が盛り上がるのでは、と言う意見もありました。

2階ではDVDを上映しました。機械のトラブルにより、キーンと言う音が鳴り響き上映中、鳴りっぱなしでした。後にマイクとスピーカーが近くにある事により、鳴っていた事が分かりました。今後このような事がないようにしていきます、入所者様に楽しんでもらえたらと思います。

来月は文化祭、職員による出し物になります。今から楽しみです。



【皆さんで並んでの観賞】



【静かな盛り上がりを見せていました】



【4階での様子。皆さん見入っています】

☆リハビリテーション科より☆

『身体活動量の目安』

今回は **身体活動量の目安** についてお伝えします。

運動の習慣がない高齢者は、毎日運動をしている高齢者よりも生活習慣病になるリスクが高まるとされています。毎日の運動や活動習慣が健康に繋がります。

運動基準として、厚生労働省では65歳以上の高齢者では強度を問わず身体活動を毎日40分行うことを推奨しています。高齢者の場合「毎日40分の身体活動」といっても、わざわざ新しい運動を取り入れて40分間続ける必要はなく、1日の中で合わせて40分間以上の運動や活動を行っていれば構いません。

例えば、散歩15分、掃除10分、歯磨き・食事・読書など15分を 合わせて40分となります。少しずつでも様々な活動の積み重ねが大切です。

まずは普段の生活のなかで習慣化している活動や運動の負荷量を知り、不足する分を補っていきけるといいですね！

☆4Fフロアより☆

『貼り絵』

4階のある日のレクレーションを御紹介します。

本日は貼り絵を行いました。

細かい作業なだけに表情も手元も真剣そのもの。皆さんのご協力のおかげでようやく形が見えてきたのは、もうじき見ごろの椿の花です。

なかなか外の椿を見る機会に恵まれないこの頃ですが、4階には青空に映える綺麗な椿が咲きそうです。





11/22(月)です♪

☆お取り寄せおやつ☆ 【おさつのマドレーヌ】

風味の焼き芋ペーストを使用した生地にかaramelリングペーストを隠し味に入れ、ふんわりと焼き上げました。食感や香りを味わっていただける、ふっくら食感のマドレーヌです。



編集後記

緊急事態宣言が解除され、人流が戻りつつあります。これから冷え込んでくるとコロナ以外の病気も流行するたため、健康に気をつけて生活していきたいですね。

行事・レクリエーション委員会

11月の献立



1日(月)	昼	ちらし寿司
10日(水)	昼: 行事食	松茸ごはん、魚のちり蒸し、ほうれん草の柚子和え、豆腐田楽、果物
15日(月)	昼	チャーハン
20日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「マロンケーキ」
22日(月)	おやつ	お取り寄せおやつ

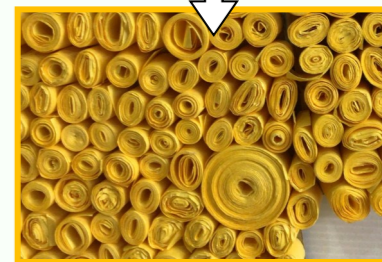
介護老人保健施設 ウエルハウス川西
 所在地：兵庫県川西市中央町15番25号
 Tel：072-755-1031 (代表)
 療養棟：入所/130名（ショートステイを含む）
 （一般療養棟100名、認知症専門棟30名）
 通所/40名
 協力病院：協立病院
 ホームページ：<http://www.kyowakai.com/>



【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

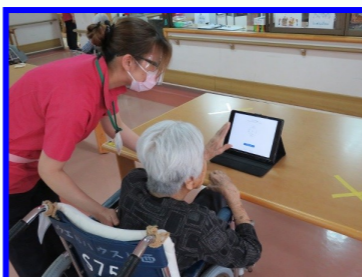
秋の作品 コスモス畑
 夕焼けに赤トンボもステキですね！！
 コスモス畑で焼き芋を食べている動物たちもカワイイ！！



立派な木が出来上がりました！！(上の写真)
 紙テープを巻いて小さなOを貼り合わせて作りました。
 ご協力頂いた皆様ありがとうございました。

利用者様と作品制作(通所リハビリより)

事務所窓口もしくは
 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。



オンライン面会についてのお知らせ

令和4年1月行事『新年会』
 1月12日(月) 各階でレクリエーションを行います。

令和3年12月行事『クリスマス会』
 12月22日(水) ささやかなプレゼントをご用意してま
 す。

令和3年11月行事『文化祭』
 11月10(水) 職員による出し物です。お楽しみに。

今後の行事予定です

