



敬老会改め、長寿祝い

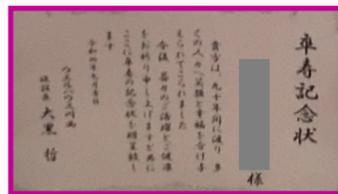
9月は敬老会を行う予定でしたが、8月同様感染拡大の影響で実施できませんでした。行事としての会は行いませんでしたが、各階でささやかながら長寿祝いを行いました。

2階は米寿1名、喜寿1名に記念状をお渡ししました。実習生と職員で写真を撮り、記念状を利用者自身が持ちながら良い笑顔が見られていました。

3階は傘寿2名、卒寿3名に記念状をお渡ししました。本人の許可も得て写真撮影もおこないました。

4階は、米寿1名、卒寿1名に記念状をお渡ししました。おやつ前の時間で簡単に行いましたが、他利用者様から拍手や「おめでとう」の声も聞かれ和やかな雰囲気です。祝う事ができました。

来年こそ、皆さんでワイワイと敬老会を行えること楽しみにしています。



職員から賞状の授与。皆さん喜ばれていました。健やかに過ごしてくださいね。

☆リハビリテーション科より☆

食欲の秋 *食欲が増す理由・秋に食べたい食べ物*

秋は「食欲の秋」と言われるようになぜか食欲が増し、それに伴い体重も増えてしまったという経験をお持ちの人もいらっしゃるでしょう。できれば秋の美味しいものを食べつつ、体重増加は避けたいというのが多くの人の意見でしょう。そこで今回は、秋に食欲が増す理由などについてご紹介いたします。

◇秋に食欲が増す理由の一説として

「セロトニンが関係しているという説」

セロトニンは私たちの脳内で分泌される成分で、食欲を抑える効果があるとされています。セロトニンの分泌量は日光にあたる時間に比例して増えていくのが特徴です。つまり秋は、日照時間が短いためセロトニンの分泌量が少なくなり、食欲増加に繋がっていると考えられています。

◇秋に食べたい食べ物

さつまいも

さつまいもは抗酸化作用があるとされるビタミンCや、細胞の老化防止が期待できるビタミンEが含まれています。また、さつまいもの皮には便をやわらかくするとされるヤラピンという成分も含まれています。便秘でお悩みの方におすすめです。



秋刀魚

秋刀魚には貧血予防に効果的とされている鉄分や、骨の生成に必要なカルシウムが含まれています。



牡蠣

牡蠣にはたんぱく質の代謝を促す亜鉛や、疲労回復効果があるとされるタウリンが含まれています。



10/31(月)です♪



☆お取り寄せおやつ☆
【創作和菓子 ハロウィンかぼちゃ】
オレンジ色のねいきり餡で、北海道美瑛産のかぼちゃを使用した自家炊きかぼちゃ餡を包み、かぼちゃの形をあしらったねいきり菓子です。目と口は、小豆ようかんを使用しました。しっとりとしたねいきり餡とかぼちゃ餡のおいしさが感じられる上生菓子です!



編集後記

10月に入り、一気に気温が下がりました。朝とても寒いことが多く、着るものを調整しないとすぐに風邪をひいてしまいそうです。コロナの第7波も落ち着きを見せてきていますが、体調管理に気を付けましょう。

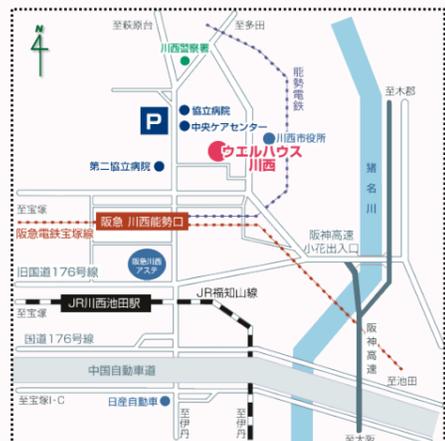
行事・レクリエーション委員会

10月の献立



Table with 3 columns: Date, Meal Type, and Dish Name. Includes items like ちらし寿司, かき玉うどん, きのこ御飯, etc.

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： 川西市立総合医療センター
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

☆4階フロアより☆



ある日のレクリエーションの様子についてご紹介したいと思います。
現在、クリスマスに向けてクリスマスツリーを作成中です。楽しくおしゃべりをしながらゆっくりと作業される利用者様、作業に集中される利用者様、それぞれ自身のペースで取り組んでいらつしやいます。
「楽しいよ」「こんなの好きだから」「みんなでやると楽しいね」等、色々な声が聞こえてきます。皆さん充実した時間を過ごす事ができている様子です。
クリスマスを楽しみにしながら、少しずつ作品を作っていくと思います。
コロナ禍で大人数での活動が思うようにできないのですが、換気・手指消毒等の感染対策をしっかり行いながら、少しでも楽しい時間を過ごして頂けるよう支援して行きたいと思えます。

今後の行事予定です

令和4年10月行事『作品展』
日程未定ですが、作品展を行います。みんなで作品を作り、階ごとに展示します。

令和4年11月行事『文化祭』
11月16日(水)各階で文化祭を行います。

令和4年12月行事『クリスマス会』
12月21日(水)に各階でみんなでクリスマス会を行います。

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。

