



### 爽やかな風と共に～花見～



今月は各フロアで花見を行いました。

4階では、いつもは横になるのが好きな方も、「行きたいです。」と嬉しそう  
な笑顔で桜を見に行きました、桜の花びらを拾ったり、桜の木の中で鳥が鳴いて  
いる声を聴き、春を感じる事が出来ました。15分程度と短い時間でしたが、  
「外の空気はおいしいですね。」「連れて行って欲しくてありがとう。」など言っ  
ていただきました。

2階、3階では、天気もよく丁度満開だったこともあり、皆さん大変喜ばれて  
いました。「外から見るより近くで見ると綺麗でよかったですわ〜」など  
花びらを持ち帰るなどされていきました。

来月は遠足も予定しているので利用者様が喜んでくださる様、職員も色々な  
イベントを考えていきたいと思えました。



桜の前でみんなで撮影



異なる桜もきれいです



### ☆リハビリテーション科より☆

### ☆認知症低下予防の為にを行うデュアルタスク・エクササイズ☆



・デュアルタスク・エクササイズとは、運動機能(体を動かす)と認知機能(頭で考える)を同時に刺激するエクササイズの  
ことです。私たちは日常生活においてもデュアルタスク・エクササイズを行っています。例えば、誰かと話しをしながら歩  
いたり、車椅子で移動する時に周囲にぶつからないように動いたりするなど様々あります。ここで、時間が空いた時でも出  
来るデュアルタスク・エクササイズをお伝えしたいと思います。

#### ◎デュアルタスクマット

椅子等に座って行い、筋力やバランス能力が低下して転倒の危険性が高い人や膝や腰などに強い痛みのある人でも安全に  
実施できるエクササイズです。

- ① 両足を動かしやすいようにやや浅めに座ります。  
この時椅子等から落ちないように気を付けてください。
- ② マットや床の上に数字や色のマークを配置する。図1
- ③ お題を出して、それに対してマークを踏んでいく。図2



図1



図2

例えば、数字を1、4まで数字を決めて「1, 2, 3, 4」と順にマークを踏んだり、「4, 3, 2, 1」等と順番を変  
えたり、「赤、青、緑、黄」と色で順番を覚えたりしながら動かしします。

★デュアルタスクは視覚情報と自分の実際の運動能力との補正をするのに役立ちます。自宅等で行う際は転倒・転落に注  
意して行うようにしてください。図1の見本がリハビリ室にありますのでご覧になりたい方はお尋ね下さい。

参考文献・日本認知症コミュニケーション協議会

5月23日(木)です!



☆お取り寄せおやつ☆

【 なごにゃん 】

名古屋銘菓として有名な「なごやん」の黄身あんに、ホワイトチョコレートを加えることで、滑らかな触感とクリーミーな甘さをプラスしました。また、猫の掌をモチーフにした、見た目も可愛い焼き菓子です。



美味しいニャン!

編集後記

少し肌寒いくらいの、過ごしやすい日々が続いています。外で活動しやすくてとても快適ですが、次はいつ暑くなるか恐々としています。少しでも長く過ごしやすい気候が続いてほしいです。

行事・レクリエーション委員会

5月の献立



2日(木)	昼:	チキンカレーライス
3日(金)	昼: 行事食	かおりご飯、赤魚の味噌焼き、 柚子なます、茶そば汁、果物
13日(月)	昼:	あんかけ中華そば
16日(木)	昼:	ちらし寿司
18日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「ストロベリーケーキ」
22日(水)	昼:	たけのこご飯
23日(木)	おやつ	お取り寄せおやつ
28日(火)	昼:	カレーうどん

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: 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

☆3階フロアより☆

○母の日

5月の第2日曜日といえば「母の日」ですよね。諸説あるようですが、母の日はアメリカで発祥したとされるのが最も有力な説のようです。

母の日は、アメリカで起きた南北戦争中、「母の仕事の日」として、女性を集め、敵味方関係なく負傷兵の救護を行った女性がいたのだとか。その女性の死後、その娘が、母が生前に日曜学校の教師をしていた教会で記念会を開催。その際に、母が好きだった白いカーネーションを祭壇に掲げたのだそうです。

これがアメリカ全土に広がり、1914年に当時のウイルソン大統領が、5月の第2日曜日を「母の日」として制定しました。

亡き母に白いカーネーションを贈ったその娘の行為を受け、母が他界している場合は白いカーネーションを、母が健在であれば赤いカーネーションを贈るのが慣わしとなったのだそうです。

宣教師によって日本にも伝わってきた「母の日」は1931年、昭和天皇の皇后さまである香淳皇后のお誕生日、3月6日に定められました。

しかし、世の中は太平洋戦争の時代に突入。3月6日の母の日は戦乱の世の中で廃れてしまい、戦後、アメリカにならって5月の2週目の日曜日になりました。



今後の行事予定です

令和6年5月行事『遠足』  
5月15(水)〜17日(金)、27(月)〜29日(水)にバラ公園へ遠足の予定です。

令和6年6月行事『映画観賞会』  
6月12日(水)〜14日(金)に各階で映画観賞会を行います。

令和6年7月行事『七夕まつり』  
7月3日(水)に、各階で七夕まつりを行います。

直接面会についてのお知らせ

直接面会の月々土曜日の予約が不要になりました。左記の時間帯で自由な時間にご面会頂けます(1組3名様まで)。週の回数制限もございません。日曜のみ受付・電話でご予約下さい。月々土 受付時間 14時〜16時30分 日 14時〜16時 各階3枠(要予約)

