



季節の移ろいを感じながら～遠足～

各階にて伊丹の昆陽池公園へ遠足に行ってきました。車の中では、外を見て「昔とだいぶ変わったなー」と懐かしいと話されています。天気にも恵まれ、池の中に鯉やカメが泳いでおり、皆さん夢中になっておられました。

休憩して各自好きなジュースを選んで頂いていると、「外で飲むほうが美味しいねー」とおかわりをされている方もいました。「思ってもみなかったわ、連れて来てくれてありがとう」「良い空気が吸えて元気になりました」という嬉しい言葉を頂けました。施設の中とまた違った、利用者の方の生き生きとした顔が見られ、良い遠足になりました。

来春の遠足に向けて、喜んで頂ける場所をリサーチしたいと思います！



鯉やカメが多いです



みんなで記念撮影



☆リハビリテーション科より☆

11月1日はラジオ体操の日♪

10月も暑い日が続きましたが、皆さまどうお過ごしでしょうか？

気象庁の3ヶ月予報によると、9月・10月は平年よりも気温が高い日が続きましたが、11月は平年並みの気温になるそうです。気温の変化で気をつけたいのが、風邪などの体調不良です。風邪だけでなく、急な冷えによる肩こりや疲労感・だるさ、めまい、気分の落ち込みも懸念されます。そこで、今回は風邪対策・寒さ対策として、気軽に誰でも出来る**ラジオ体操**について詳しくご紹介します。

ラジオ体操は、一九二八年（昭和三年）11月1日に日本放送協会（NHK）で初めて放送されました。効果として、筋肉の動きの活性化や肩こりや腰痛の改善、内臓の働きの活性化、骨密度・関節機能の維持、筋肉内の代謝を促すことによる血行の促進、呼吸機能の促進などが期待されます。

ラジオ体操の良いところは、

- ① 必要時間はたったの約3分で、全身を万遍なく動かせること
 - ② 雑巾掛けや自転車通勤するのと同程度の運動負荷が得られること
 - ③ 座りながら（車椅子を使用している方でも）出来ること
- ラジオ体操**を行う上での**ポイント**は、
- ③ 指先までしっかり伸ばす
 - ② 呼吸をしながら行う（息をとめない）
 - ③ 動かしている筋肉に集中して行う

ある研究では、『音楽に合わせて一定時間の運動を行うリズムミツクなエクササイズが歩行機能の向上にも繋がる』といわれています。

九十六年前から行われているラジオ体操。昔から親しまれているには様々な理由があるようです。来たる本格的な冬に向けて、今日から**ラジオ体操**を始めてみませんか？体調を整えて寒い冬も乗り越えましょう♪



11/19(火)です♪

「シャトレーゼ」より



☆お取り寄せおやつ☆

【鳴門金時ショコラケーキ】

鳴門金時を98%使用した芋ペーストをふだんに練り込み、ふんわりと焼き上げたスポンジ生地をほろ苦いスイートチョコでコーティングしました。上品な甘さの黄金色のスポンジ生地とチョコレートが相性抜群の



さつまいもの色の美しさ

編集後記

11月初めになり、急に気温が下がりはじめました。近年ずっととそうですが、夏から一気に冬に向かう形が多く、体調を崩しやすいです。秋は一体どこに行ってしまったのでしょうか。

行事・レクリエーション委員会

10月の献立



6日(水)	昼:	ちゃんぽん麺
12日(火)	昼:	カレーライス
16日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
19日(火)	昼:	かき玉うどん
	おやつ	お取り寄せおやつ
21日(木)	昼:	さつまいもご飯、魚のちり蒸し、いんげんの胡麻和え、赤だし、果物
	行事食	
25日(月)	昼:	ちらし寿司

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

☆1階より☆

今回は施設の敷地内にある花壇を紹介いたします。この花壇ですが、リハビリスペースの外側（窓から見えるスペース）にあります。

しばらくの間雑草が生えたままになってきており、去年あたりから改めて土を整え、今年は花を色々植え始めました。今はまだ寂しい見目ですが、今後少しずつ広がっていく予定です。お楽しみに！

☆通所リハビリより☆

通所リハビリのご利用者がスタッフと作成した作品のご紹介です。



秋とハロウィンの作品



今後の行事予定です

令和6年11月行事『秋の遠足2』
11月6日(水)7日(木)8日(金)に、各階で秋の遠足を行います。10月に行けていなかった方が対象です。

令和6年12月行事『クリスマス会』
12月18日(水)にクリスマス会を行います。フラダンスチームが踊りを披露してくれる予定です。

令和7年1月行事『新年会』
1月8日(水)各階で新年会を行います。

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)

