



ゆったりとした時間を～クリスマス～



2フロア合同です



ひらりひらりと優雅に



時にはみんなで踊ります♪



今月はクリスマスの行事としてフラダンスチームに来ていただきました！
 通所・2階は2階で、3階・4階は4階で集まって観賞しました。
 とある利用者さんは「久しぶりにフラダンス見るから楽しみ、待ち遠しいわ」ととても
 楽しみにされていました。踊りが始まると皆さん真剣に見ておられ、リズムに乗って身体を
 揺らしたり手の動きを真似したりと各々楽しんでおられました。
 最後に振り付けを教えてもらい音楽に合わせ皆で踊りました。「最後うまく踊れなかった。
 手の動かし方が綺麗だったね」「楽しかった！また来て欲しい」と感想をいただきました。
 フロアを超えて合同で実施したのはコロナ禍以降初めてで、今後はこういう取り組みも
 行っていきたいです。またこのような会を計画して皆さんの笑顔が見れるよう職員も頑張ろう
 と思いました。

☆リハビリテーション科より☆

最近疲れていませんか？疲労・ストレスの原因や健康障害について。

〇生きていく上でストレスが溜まるのは当然

毎日の仕事・生活は何かと大変です。疲れが溜まっていくとストレスになってしまっていますが、生きている以上ストレスから逃れる事は困難だと思います。ストレスの原因としては身体的な負担や精神的な疲れなど色々ありますが、例えば人間関係が一番のストレスとなっている状態などがあり、**全ての悩みは対人関係の悩みである**と述べている心理学者もいるほどです。だからといって、人は一人で生きて行く事はできずお互い助け合っていく必要があります。対人関係の中でどうしてもストレスなどは発生してしまいますが、それと上手に付き合っていく必要があります。



〇ストレスによる健康障害のメカニズムについて(ストレスを感じた時、このような流れが脳内で起きているようです。)
 ストレスの原因となる刺激(ストレッサー)

↑ 大脳皮質にて認知される(これまでの経験や記憶から、負担の大きさや困難性、苦痛の程度が評価される。)
 ↑ 大脳辺縁系にて感情が起こる(不安、不満、怒り、悲しみ等の感情を引き起こす)
 視床下部にて、自律神経系や免疫系等に影響。溜まっていくと、ストレス関連疾患につながる。

〇ストレスを貯めない為に

まずは、自身のストレスが溜まっているという状態に気付くことが第一です。『いつもと違う自分に気づく』事が大事です。落ち込んでしまうなど心理的な状態に出てくる人もいれば、頭痛や食欲不振など身体面に状態が出てくる人もいます。対処法としては、やはりよく食べてよく寝る事や、好きな事をする事などがよいと思います。ストレス状態だと交感神経が優位になります。交感神経と副交感神経の自律神経のバランスを取る事が大切です。何が自分にとって休息になるかは人それぞれであり、自分に合った休息の方法を見つけていきたいものです。

1月20日(月)

愛媛の銘菓
「一六本舗」
より

季節
限定

一六タルト
伊予柑



☆お取り寄せおやつ☆

【一六タルト 伊予柑】

愛媛県産の伊予柑を使用したミカン
餡をオレンジ色の柔らかい生地で包み
ました。爽やかな柑橘の風味を楽しめる
冬季限定の一六タルトです。



爽やかな甘み♪

編集後記

あけましておめでとーございませう。
去年から徐々に行事などを今までの形
に戻してきました。今年はさらに色々
なことを行っていきます。

行事・レクレーション委員会

1月の献立



1日~3日	昼:	お正月メニュー
13日(月)	昼:	肉うどん
18日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
20日(月)	昼:	ちらし寿司
	おやつ	お取り寄せおやつ
24日(金)	昼: 行事食	山菜ご飯、サワラの粕漬け焼 き、柚子和え、すまし汁、果物
30日(木)	昼:	かやくそば

【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

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/

☆3階フロアより☆



毎年1月はおせちについて話をしているのですが、
今回はおせちの中でも魚類をピックアップして話したい
と思います。

お正月の魚といったら鯛ですが、今回はあえてそれ
以外について、なぜ御目出度い日に食べるのか話します。
鰯は大きくなるたびに呼び名が変わる出世魚で、北陸
では「正月の歳とり魚」として正月には欠かせない魚
でもあり、重ねてとてもおめでたい魚であります。

次はタラバガニです。日本では昔から赤はめでたい色
とされています。赤には勝利という意味と、厄除けの
二つの意味が込められていたのです。茹でればほぼ確実
に赤くなる蟹は、その色が勝利や厄除けを示していると
考えられました。そのため、蟹は縁起物として扱われる
ようになったのです。

また蛸も赤くなるから縁起がいいのと、真っ黒な墨を
吐いて敵から逃げることから、「苦難を煙に巻く」と
いう捉え方をされています。
この様に魚類にも様々な意味があるため、調べてみる
と面白いと思います。

今後の行事予定です

令和7年1月行事「新年会」
1月8日(水)3階、9日(木)2階、10日(金)4階で
新年会を行います。絵馬に願いを込めます。

令和7年2月行事「節分会」
2月3日(月)4階、4日(火)3階、5日(水)2階で
節分会を行います。職員が鬼に扮し豆まきを行います。

令和6年3月行事「雛祭り会」
3月5日(水)に雛祭り会を行います。
雛祭りの曲を流したり、動画観賞を行います。

面会に関する注意点



直接面会の月々土曜日の予約が不
要になりました。
現在、インフルエンザ、新形コロナ
ウイルスの感染が拡大しています。
① マスクの徹底
② 少しでも体調不良を感じたら面会
を控えていただく事
この2点のご協力よろしくお願いたし
ます。