

# うえるはうすだより 1月号

編集 ウエルハウス川西  
行事・レクレーション委員



## あけましておめでとう！～新年会～

1月は各フロアにて新年会を行いました。ウエルハウス神社にて初詣を行い、今年も健康で過ごせるように手を合わせていました。何回も神社に願い事に来られ、「お父さんをお願いします。」と涙を流し、手を合わせて「お願いですよ。」と、深い愛情が感じられました。鳴らし過ぎて鈴が取れてしまうハプニングもありましたが、皆さん喜ばれていました。また、絵馬も書いて頂きました。

今年は巳年で、「新しい自分に生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」という素敵な意味を持っているそうです。蛇が脱皮するように、新しい自分に出会える年になるとも言われています。2025年どのような事が待っているのか、ワクワクしますね！



真剣に拝んでいます



祈りが通じますよに



巫女さんとパシヤリ

### ☆リハビリテーション科より☆

#### ☆正しい歯磨きの仕方・高齢者版☆

12月にクリスマス、1月にお正月、2月には節分・バレンタインがあり、おいしいものがいっぱい食べられる行事がいっぱいですが、みなさまは歯磨きをきちんと行っていますでしょうか？ 1日放置するだけで細菌が数倍に増えてしまうため、歯に歯垢や歯石が付着しやすい環境になり、虫歯や歯周病のリスクが大幅に高くなっていきます。また、人間のお口の中は寝ている時が1日の中で最も汚いといわれています。

そこで、今回、**正しい歯磨きの仕方**を再確認していきましょう！

- ① 歯ブラシは歯や歯茎が弱くなってくるので、傷つけにくいやわらかめの毛先を選びましょう。また、握りやすい太めの柄を選びましょう。
- ② 歯磨き剤は研磨剤が入っていないもの、粒の入っていないもの、そして、泡立ちが少ないものを選びましょう。これは、高齢者の口腔内には歯の根が露出していることが多く、研磨剤による摩擦を防ぐためです。
- ③ 歯磨きをする際は、歯と歯茎の境目に45度の角度で歯ブラシを当て、小刻みに振動させるように動かしましょう。強い力でこすると歯茎を傷つける可能性があるため気を付けて下さい。
- ④ 1か所につき、10から20回程度のブラッシングを心掛け、奥歯から順番に丁寧に磨いていきましょう。
- ⑤ 相手に歯磨きをさせる場合の姿勢は、誤嚥を防ぐ為に身体を30度程度起こし、あごを軽く引いた姿勢で行いましょう。
- ⑥ 歯磨きを嫌がる人の場合は、無理強いせずタイミングを変えて試みましょう。



正しい歯磨きを行い、きれいに過ごしましょう！



2月19日  
(水)



### ☆お取り寄せおやつ☆

#### 【黒なごにゃん】

名古屋銘菓「なごやん」の姉妹品「なごにゃん」の黒猫版です。しっとりした食感とチョコクリーム入り黄味あんの優しい甘さをお楽しみください。



肉球がキュート

### 編集後記

2月に入ってから一気に寒くなっています。体感で例年より寒くない気もしますが、それでも寒いので服装は注意して動きたいですね。

行事・レクレーション委員会

### 2月の献立



3日(月)	昼: 行事食	巻き寿司、柚子和え、すまし汁、果物
6日(木)	昼:	チキンカレーライス
12日(水)	昼:	あんかけ中華そば
15日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「ストロベリーケーキ」
19日(水)	おやつ	お取り寄せおやつ
20日(木)	昼:	ちらし寿司
28日(木)	昼:	きつねうどん

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



梅の飾りと力強い巳



絵馬に願いを書き込みます

可愛らしいへびたち

☆通所リハビリより☆

ご利用者様がスタッフと作成した作品のご紹介です。

今後の行事予定です

### 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。  
 インフルエンザ、新型コロナウイルスの感染は落ち着いていますが、  
 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。

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。

令和7年4月行事『春の行事会』  
 4月9日(水)に春の行事会を行います。内容は未定です。