

# うえるはうすだより 5月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクリエーション委員



## 家族で春の訪れを感じる～花見～



今月は各階でお花見に行きました。

4階では、当日のお天気が良かったので市役所の周辺まで行きました。しだれ桜が綺麗に咲いており、皆さん「綺麗やねー」と見上げておられました。また桜より犬が気になり見ておられたり、タンポポや鳥のさえずりなど春を感じるお散歩ができました。

今年家族の方と一緒に花見に行くキャンペーンをしていたので、一緒に行かれた家族の方からは「いっしょに行けて楽しかったです。」  
「母の喜ぶ顔が見れてよかったです！」等意見を聞かせていただきました。外の空気を吸い、施設に戻ってこられた利用者様は、生き生きとした様子でした。



しだれ桜もきれいですね



ソメイヨシノが満開です



### ☆リハビリテーション科より☆

#### 水分は身体が動く「燃料」と「潤滑油」です



暑い季節が近づいています。今回は皆様に水分についてのお話をしたいと思います。水分は、単に「のどを潤すもの」だけではありません。

- ・ 筋肉が動くための **燃料**
  - ・ 関節や筋肉の **潤滑油**
  - ・ 熱中症や転倒リスクを防ぐための **安全装置**
- といった働きをしています。

#### ★脱水状態だとリハビリ効果が落ちるかも？！

筋肉の70～75%は水分  
 脱水で筋肉がこわばり、動かしにくくなる  
 疲れやすくなる↓リハビリ中の集中力や意欲も低下  
 ……認知機能や注意力も落ちて転倒リスクアップ

#### ★運動する際にできる対策

前後でコップ1杯(100～150cc)の水分補給  
 ゼリー飲料やスポーツドリンクも一部使用可(嚥下状態による)

本格的に暑い季節が来る前に、水分を摂る習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



5/28(水)です!



☆お取り寄せおやつ☆

【バターラムレット】

柳月特製のバターあんに、刻んだラムレーズンを合わせたラムレーズンバターあんをしっとりしたバター生地で包み込みました。ラム酒の華やかな香りとバターあんの芳醇な味わいを楽しめる 期間限定の新作スイーツです。



ラムレーズンのアクセント

編集後記

ゴールデンウィークが終了しましたが、寒暖差がものすごいです。朝の冷えが相変わらずなので、寝るときは暖かくしてくださいね。

行事・レクレーション委員会

5月の献立



Table with 3 columns: Date, Meal Type, and Menu. Includes items like かいりご飯, 赤魚の味噌焼き, 柚子なます, etc.

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☆

《端午の節句の起源について》

端午の節句はなぜ5月5日なのかご存じですか？ 屈原は王や国民から信頼され、とても慕われていた政治家でした。そのため、国民は屈原が亡くなった5月5日を祭りの日と定めたのです。この風習が後に厄除けの行事として中国全土に広がり、やがて奈良時代の日本にも、端午の節句として広まったと伝えられています。

☆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が、「月間デイ2025年6月号」で掲載されました!



今後の行事予定です

令和7年5月行事『春の遠足』
5月の2週目、3週目に遠足を行います。バラ公園でバラを鑑賞予定です。

令和7年6月行事『映画鑑賞会』
6月2週目に各階で映画鑑賞会を行います。

令和7年7月行事『七夕祭り』
7月初旬に各階で七夕祭りを行います。

面会に関する注意点

- ① マスクの徹底
② 飲食の禁止
③ 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3点のご協力よろしくお願いたします。

