

うえるはうすだより 8月号

編集 ウエルハウス川西
行事・レクリエーション委員

星に願いをこめて ～フラダンス鑑賞～

7月7日は七夕の日でした。利用者の方に、短冊に願い事を書いていただき、一緒に笹の葉に飾りました。「願い事が叶いますように」と願いを込めて手を合わせる方もおられました。

また、総合医療センター有志の皆様がフラダンスのショーを行ってください、利用者の方々も一緒に歌ったり踊ったり、優雅な踊りにうつとりされていました。川西のきんたくんも参加し、皆さんびつくりされていました！

可愛いダンスに思わず笑顔になりました。

利用者の方からは、「いい気分転換になった」

「また来てほしい」「初めてフラダンスを見ただけで綺麗ね」と喜びの声を聞きました。

今後も利用者の方が喜んでいただけるようなイベントを考えていきたいと思います。

医療センターの皆様もありがとうございました。

市役所からきんたくんが遊びに来てくれました



☆リハビリテーション科より☆

〓〓良い睡眠をとる秘訣〓〓

出典：大阪がん循環器予防センター 生活習慣病編

寝苦しい日が続いています。体調管理には質の良い睡眠が重要です。今回良い睡眠をとる秘訣についてお話したいと思います。

一、就寝前のリラックスと睡眠への脳の準備

- ・就寝間近の激しい運動は避け、心身を興奮させない
- ・就寝間近に緊張を強いる仕事をしない。また、心配事をいろいろ考えない
- ・就寝間近の入浴はぬるい目に。身体を温め、リラックスできる事を目標に
- ・寝る前にはいつもと同じ行動パターンをとり、慣れ親しんだ環境で就寝する

二、薬物・嗜好品に注意する

- ・眠るためにお酒を利用しない(アルコールは入眠を助けるが、後半の睡眠の質を悪くする)

- ・コーヒーやお茶などのカフェインを含む飲み物はできるだけ控え、夕方以降は飲まない。夜のタバコを控える

三、良好な睡眠環境の整備

- ・自分にあった寝具を工夫する
- ・静かで暗く、適当な室温湿度の寝具環境
- ・寝つけないときや、途中で目がさめたときに時計の文字盤が見えないようにする

四、生体リズムの規則性の確保

- ・規則的な睡眠スケジュールをとる。中でも毎朝決まった時刻に起きることが一番重要
- ・できるだけ午前中に太陽の光を浴びる

- ・(午前中の光は、早寝早起きパターンに導きやすく、夕方以降の光は遅寝遅起きパターンをつくりやすい)
- ・軽い運動を毎日行う。ただし、夕方以降は激しい運動をしない

状況によっては、お昼過ぎに時間を決めて短時間(30分くらい)の昼寝をすることが効果的な場合もある

まだまだ暑い日が続きます。少しでも質の良い睡眠がとれるよう、まずは行えそうな簡単なことから改善が出来たらよいですね。



**8/19(火)
です♪**

「シャトレーゼ」の
人気商品
です！

☆お取り寄せおやつ☆

【マンゴープリン】

濃厚な味わいのアルフォンソマンゴーのピューレをたっぷり使用した、なめらかな食感のマンゴープリンです。爽やかなマンゴーの酸味と甘さが、夏にぴったりのフルーティなスイーツです。

二層のオレンジが鮮やかで美味しそうです

編集後記

今年は今和7年7月7日七夕でした。「7」が4回も出てきますが、読み方は全部違います。日本語は面白いですね。

夏休みやお盆で、普段お見掛けしない面会の方が来られるようになりました。喜ばしいことです。が、生花やお菓子を持参される方もいらつしやいますので、お控えいただきます。よう改めてお願いいたします。

行事・レクレーション委員会

8月の献立



7日(木)	昼:	ちらし寿司
14日(木)	昼:	冷やし中華
16日(火)	おやつ:	誕生日ケーキ「オペラケーキ」
19日(火)	昼:	炊き込みご飯
25日(月)	昼:	冷やし天ざるそば
30日(土)	昼:	「夏野菜カレーライス」「果物」
	行事食	「青菜の炒め物」「彩りサラダ」

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☆

いま3階では、みんなで手軽に出来るトランプが流行っています。

はじまりは、実習生が「余暇時間に出来る事はないですか？」と声をかけてくれた事でした。一緒にトランプを楽しむうち、どんどん参加者が増えていきました。



後にも利用者同士で声を掛け
 合用者が集まってババ抜きを
 ばらくするとババ抜き以外
 ど、バリエーションも増え
 ており、利用者同士の会話
 場面や笑顔も多く見られる
 ようになりました。

トランプをしていない場面でも利用者同士での交流が多く見られるようになり、良い効果を得られていると感じています。

みんなが笑顔で楽しく過ごせることが続くといいなと願っています。



今後の行事予定です

令和7年8月行事『夏祭り』
8月20日・21日・22日に各階で夏祭りを行います。

令和7年9月行事『敬老会』
9月初旬に各階で敬老会を行います。

令和7年10月行事『秋の遠足』
10月前半と後半に分けて秋の遠足を行います。

面会に関する注意点

直接面会は**日曜日**のみ前日までの**予約が**
必要です。

① 不織布マスクの徹底

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いたします。
（日曜のご予約は**お一**家族**月2回**まで）