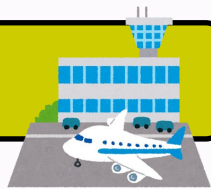


うえるはうすだより

11月号

編集 ウエルハウス川西
行事・レクレーション委員

大空へ羽ばたく翼 ～秋の遠足～



離陸が迫力の近さで見られます

10月に入り、秋の気配が日ごとに深まってきました。今月は伊丹スカイパークへ遠足に行ってきました。車の中では外の風景を見て「鳥が飛んでるわ」「空がきれいやね」と話しながら歌を歌い出す利用者の方がいらつしやいました。スカイパーク内はハロウィンの飾りつけもあり、皆さん「ワッ怖いわ」とお化けの顔を見ておられました。元気な方は階段を使用して高台へ上り下りしました。空港が近いため大きな迫力のある飛行機が見られ、

思わず皆で拍手をしました。

「こないいい所へ連れて来てくれてありがとう」と何度も言ってくれて職員も喜んで利用者の顔を見て幸せな気分にならせて頂きました。秋の思い出がまた一つできました。



この日はあいにく曇り空でしたが、きれいに見られました

☆リハビリテーション科より☆

☆足のむくみについて☆

引用文献 サワイ健康推進課

11月に入り、気温差が大きくなつて寒くなると、活動量や運動量が減つて足がむくんできた、となつた方はいませんか？ 特にふくらはぎは体の1番下の心臓から遠い位置にあります。体中に血液を巡らせるには、このふくらはぎが心臓へ、つまり下から上へ血液を送らなければなりません。ふくらはぎの筋肉がポンプとなつて血液を押し上げる役割があります。ふくらはぎは「第2の心臓」と言われています。座りっぱなしで動かなくなるとこのポンプの働きが弱りむくんだり冷えたりする原因となります。

ふくらはぎの状態チェック… 皆様の足がどうか、チェックしてみましょう。

◇両手の親指と人差し指でつくったわっかに、ふくらはぎが入る

◇ふよふよ、ふにやふにやで柔らかい

◇ふくらはぎを指で押すと、指の痕が3秒以上戻らない

◇血管がぼこっと浮き出ているところがある

◇手のひらで触ると冷たく感じる

ひとつでも当てはまったら、次の運動を試してください。

◇ふくらはぎをもむ・温める…ふくらはぎをもむとポンプ機能のサポートとなり、全体の血流が良くなります。

◇足を動かす…椅子等に座るもしくは、手すり等を持ちながらかかとを上げ下げする。

また、かかとを床につけたまま、つま先を上げ下げする。

◇タンパク質をしっかり摂る…タンパク質が足りないと血中のアルブミンという成分が少なくなり、浸透圧の原理で水分が血管外に出てしまい、むくみにつながるのです。

では、みなさま、足のむくみを気にしつつ、日々を元気にお過ごしください。

☆お取り寄せおやつ☆

11/13(火)
です♪

【月ふわり 秋キャラメル】
しっとりもちもちのキャラメル風
味の生地で、ほんのり塩気のある
キャラメルカスタードクリーム
とコクのあるミルクあんを包んだ
洋風饅頭です。
秋限定の濃厚な味わいをお楽
しみください♪

北海道
「柳月」より

編集後記

11月より長期入所ご利用者様のインフルエンザワクチン接種が開始になります。集団生活ですので接種にご協力いただきたく、お申し込みがまだの家族様におかれましては、ぜひ早めのお手続きをお願い申し上げます。

行事・レクリエーション委員会

11月の献立



7日(木)	昼:	かき玉うどん
13日(木)	昼:	チキンカレーライス
13日(木)	おやつ:	お取り寄せ「月ふわり秋キャラメル」
15日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「チーズケーキ」
19日(水)	昼:	醤油ラーメン
24日(月)	昼:	「さつまいもご飯」「魚のちり蒸し」
	行事食	「菊菜の胡麻和え」「すま汁」
27日(木)	昼:	ちらし寿司

【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☆

今回は3階からも介護職員を紹介したいと思っています。

10月より介護職として勤務されている、シユエヤイーウィンさんです。出身はミヤンマーで好きな食べ物はお寿司、趣味は山登りです。そのため最初に覚えた日本語が「のぼる」と「食べる」なんです、と笑顔で話してくれました。いつも笑顔でやさしく入居者様と接しておられます。

現在、いろんな国の外国人スタッフが增え、明るく親しみやすい雰囲気や国際色ある温かな施設になっています。



今後の行事予定です

令和7年11月行事『サックス演奏会・買い物レク』
11月12日に各フロアでサックス演奏会を実施予定です。
通所リハビリは買い物レクリエーションを実施予定です。

令和7年12月行事『クリスマス会』
12月中旬に各階クリスマス会を行う予定です。

令和8年1月行事『新年会』
1月初旬に新年会を行う予定です。

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**お家族月2回まで**）

