

# うえるはうすだより 1月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクリエーション委員会



## きょうはたのしいクリスマス

冬の気配が深まる中、フロアにてクリスマスイベントを開催いたしました。当日は多くのご利用者様が参加され、会場には笑顔があふれ、温かな雰囲気になりました。特に近隣の園児によるダンス発表は大変好評で、子どもたちの元気な姿にご利用者様からは自然と拍手が起り、「とてもかわいらしい」「見ていただけで元気をもらえる」という声が多く聞かれました。子どもたちも終始笑顔で、また来ていただく約束をしました。今回のクリスマス会を通じて、季節の行事を共有することの大切さを改めて感じるとともに、地域の皆様との交流の機会になりました。今後も、ご利用者様が安心して楽しめる活動を継続してまいります。



## ☆リハビリテーション科より☆

### ☆ぽかぽか習慣で転倒予防

～身体を整えて、動きやすい毎日へ～

寒い季節になると、体が冷えて動きにくくなり、転倒する方も増えてきます。

高齢になると、筋肉量の減少や自律神経の働きが弱まることで手足が冷えやすくなり、その冷えが「動きづらさ」「こむら返り」「痛みの増加」「睡眠の質の低下」などにつながります。

今回は、今日からすぐできる「温活」のコツをご紹介します。

#### ① 室内の温度・湿度も大切

室温は18～20℃、湿度は40～60%が目安です

適切な環境に整えることで、呼吸が楽になり、体も動きやすくなります

#### ② 首・手首・足首を冷やさない

「三つの首」を温めると、全身が効率よく温まります

カーディガン、レックウォーマー、ネックウォーマーなど、着脱しやすいものを活用しましょう

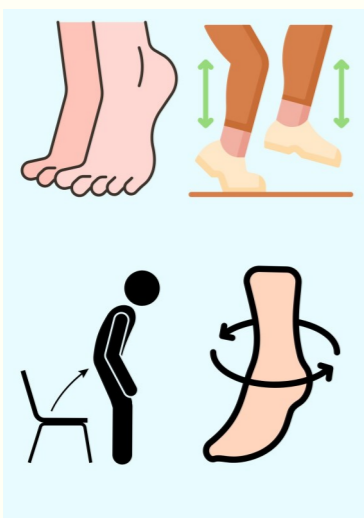
#### ③ 筋肉を動かして『内側から』温める

筋肉は身体の中で最も熱を生み出す働きがあります

特に「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎや、体の中でも大きい脚の筋肉を動かすことで、血流が良くなり体が温まりやすくなります

【脚の筋肉を使う簡単な運動】

- ・足首まわし
  - ・かかと上げ
  - ・太もも上げ
  - ・スクワット（立位が不安定な方は、手すりなどを持ちながら椅子からの立ち座りの運動でも大丈夫です）
- それぞれ10～20回を1日に3回行うことで、全身がぽかぽかしてきます



冷えてくいたづくりは、歩きやすさ・睡眠の質・こむら返り・痛みの改善につながり、転倒予防にも効果的です。日常の中に「温活」を取り入れて、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

## ☆お取り寄せおやつ☆

【苺とミルクの紅白バウム&  
金木犀烏龍茶】

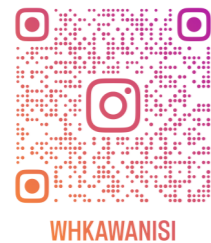
甘酸っぱい苺とミルク風味の2層生地で紅白に仕上げたふわふわのバウムクーヘンです。渋みのない軽やかな味わいが特徴の黄金桂烏龍茶に金木犀をプラスし、香りにこだわった優しい味わいの烏龍茶と一緒にどうぞ！

「無印良品」  
期間限定の商品  
です



## 編集後記

動画でご覧いただけます。今後のイベントもアップして参りますので、ぜひフォローよろしくお願いします。



WHKAWANISI

行事・レクリエーション委員会

## 1月の献立



8日(木)	昼:	チキンカレーライス
12日(月)	おやつ:	お取り寄せ「紅白バウム& 金木犀烏龍茶」
16日(金)	昼:	かおりご飯・ちゃんぽん麺
17日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「マロンケーキ」
22日(木)	昼:	「山菜ご飯」「鮭の粕漬け焼き」
	行事食	「菜の花胡麻和え」「すまし汁」
22日(木)	おやつ:	紅白饅頭
27日(火)	昼:	わかめご飯・きつねうどん

## 【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/>

## ☆通所リハビリより☆

11月10日～15日にリハビリを兼ねて、オアシスタウンキセラ川西の無印良品に買い物しクリエーションへ行ってきました。

ご自身で品物を選び支払いをして頂きました。参加者からは「持参したお金が足りなかった」「購入金額通りに買った」「家族へのプレゼントばかり買った」「セルフレジの使い方に戸惑った」「とても楽しかったので次回もこのような企画をお願いします」などの声をいただきました。次回も楽しい企画を予定していきます。



## 今後の行事予定です

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。

療養部のみ

令和8年2月行事『節分会』  
2月初旬に各階節分会を行う予定です。

療養部のみ

令和8年3月行事『ひな祭り』  
3月初旬に各階ひな祭りを行う予定です。

療養部のみ

## 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。  
ます。(日曜のご予約は**お家族月2回まで**)

