

# うえるほうすだより 2月号

編集 ウェルハウス川西  
行事・レクレーション委員会

明けましておめでとうございませぬ。

本年もごじごじよろしくお願いいたします。

年明け、各フロアにて新年会を行いました。

今年は千年ですね。跳ねる、駆けぬ、達成する「がキーワードでございます。

馬は走りぬぐ力強い、勝利を目標すといいた、良い意味でつかわれることが  
多い動物でございます。

本年も利用者様にとって幸せと笑顔がいっぱいの年になれますように、  
ウェルハウス神社にて初詣を行いました。

家族が健康でありますように」

今年はお父さんと山登りができますように

」と様々な願い事をされていきました。

何度も何度も熱心にお願いをされてい  
利用者様は 足が痛いのが治りますように  
」とお願いわれていました。

ごじご皆様の願いが届きますように。」



## 新春初日を浴びながら



### ☆リハビリテーション科より☆

#### ☆寒いからってこたつの中で丸くなっていませんか？

「外は寒いし、春までこたつでゆっくり…」

そんな生活が続くと身体は冬眠モードに。そして、体の健康にとって意外な落とし穴が潜んでいるんです。

#### ◆こたつ生活の落とし穴にご用心！

- ・お正月太り…体重が増えると膝や腰への負担が増える → 膝痛や腰痛の原因に
- ・隠れ脱水 …水分不足になると血液がドロドロになる → 心筋梗塞や脳卒中、便秘のリスクに

#### ①代謝を上げる「立ち座りトレーニング」

太ももは全身の筋肉の約30〜40%を占める最大の燃焼機関

やり方 …椅子から【3秒かけて立ち、3秒かけて座る】10回を1日に3セット

ポイント…ゆっくりと動くのが大事。余裕があれば回数を増やそう！

大きい筋肉を動かすと体もポカポカ温まりますよ！

#### ②水分補給で体の巡りをスムーズに

冬は喉の渇きを感じにくく、気づかないうちに脱水気味になりがち

目安…食事以外で、1日につき1.2リットル（コップ約6〜8杯分）

効果…血液をサラサラにして病気を予防し、新陳代謝も促します

※「起床時、毎食後、入浴前後、寝る前」など、時間を決めてこまめに飲むのがコツ



#### ◆「こまめに動く」「こまめに飲む」

この積み重ねが、春に軽やかに歩き出すための準備になります。  
今のうちに体のを整えて起きましよう



シャトレゼ  
YATSUDOKIより

2月12日(木)



### ☆お取り寄せおやつ☆

### 【生ミルクチョコレート&和紅茶】

クーベルチュールミルクチョコ、北海道産生クリーム、ハヶ岳牧場の牛乳を独自の配合で使用したとろける食感の生チョコレートです。三重県産伊勢やぶきた茶葉を100%使用した、まろやかな風味の和紅茶と一緒に楽しみください。

### 編集後記

年末年始は大きなニュースもなく、穏やかに年を越すことができました。おせち料理の意味を調べながらお屠蘇を嗜む時間もいいですね。まだまだ世間ではインフルエンザも流行しているようです。体を動かして免疫をあげていきましょう。

行事・レクリエーション委員会

### 2月の献立



3日(火)	昼: 行事食	「巻き寿司」「柚子和え」 「赤だし」「果物」
9日(月)	昼:	ゆかりご飯・カレーうどん
12日(木)	おやつ:	お取り寄せ「生チョコと和紅茶」
14日(土)	おやつ:	チョコケーキ
18日(水)	昼:	味噌カツ丼
21日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「苺ケーキ」
26日(木)	昼:	菜飯・生姜あんかけうどん

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

### ☆2階フロアより☆

遅くなりましたが、新年あけましておめでとうございます。2025年が終わって2026年の新しい年になりました。1年間の思い出を振り返るとあっといっ瞬間でしたね。振り返るとき後悔のないよう、日々心がけながら過ごしたいものです。寒い日が続くなか、体調を崩しやすい季節ではありますが、皆様体調にはくれぐれも気を付けながら暖かな服装で過ごしていただければと思います。

今年もさらにいろんなことを行っていただければと企画を練っていますので、本年もどうぞよろしくお願いたします。



お参りをし、おみくじを引いていただきました

### 今後の行事予定です

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会を行う予定です。

療養部のみ

令和8年4月行事『春の行事会』  
4月初旬に各階春の行事会を行う予定です。

療養部のみ

### インスタグラムのご案内



年始1発目は勇ましい馬が飾ってくれました  
フォローよろしく  
お願いします



WIKAWANISI