

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会



春は「再生」や「新たな始まり」を象徴する季節であり、桜はその象徴として古くから親しまれてきました。短い期間の中で美しく咲き誇り、やがて散っていく桜の姿は、「今この瞬間を大切に生きること」の尊さを私たちに感じさせてくれます。

桜が見頃を迎えた4月上旬、4階フロアでは毎年恒例のお花見を行いました。今年も施設の隣に咲く桜を、利用者様と職員と一緒に外へ出て鑑賞しました。普段はテレビ画面を通して季節の映像を楽しむことが多い中、今回は実際に咲いている桜を間近で見ることができ、利用者様からは「きれいですね」「春を感じますね」といった声が聞かれました。

当日は春らしい涼やかな風が吹き、外の空気を感じながら穏やかな時間を過ごすことができました。桜を見上げながら笑顔を見せる利用者様の姿も多く見られ、季節を直接感じることで心身ともに良い刺激になっている様子がかがえました。



桜鑑賞会 さやさや



☆リハビリテーション科より☆

夜中の激痛！「こむら返り」を防ぐ3つの習慣

新緑の眩しい季節となりましたが、朝晩はまだ冷え込む日もございます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。今月は、利用者様からもご相談が多い、就寝中の「足の攣（つり）」についてお話しします。夜中に突然、足が激痛とともに固まってしまう「こむら返り」。これは、筋肉が異常に収縮して戻らなくなった状態です。主な原因と予防するための3つのポイントを紹介いたします。

ポイント①…寝る前の水分補給

就寝中はコップ1杯分もの汗をかきます。水分やミネラルが不足すると、筋肉の動きを調整する信号が乱れてしまいます。寝る前に「常温のお水」を1口飲む習慣をつけましょう。



ポイント②…足元を冷やさない

足が冷えると血行が悪くなり、筋肉が緊張します。これからの時期、エアコンを使い始める方もいるかと思えます。エアコンの風が直接足元に当たらないよう注意し、レッグウォーマーや布団の掛け方を工夫して、足首周りを温かく保つことが大切です。



ポイント③…就寝前の「アキレス腱伸ばし」

加齢とともに筋肉の柔軟性が低下することも原因の一つです。日中に使った筋肉をほぐしてから寝るのが最も効果的です。壁に手をつけてゆっくりとアキレス腱を伸ばすストレッチを、左右30秒ずつ行いましょう。無理に伸ばさず「気持ちいい」と感じる程度が目安です。



もし攣ってしまったら、慌てずつま先をゆっくりと手前（顔の方）に引き寄せ、ふくらはぎを伸ばしてください。リハビリの時間にも効果的な運動をお伝えしていますので、お気軽にご相談ください。



栃木県
日光鬼怒川
「虎彦製菓」より

☆お取り寄せおやつ☆

【きぬの清流とちおとめ館】

小麦粉・砂糖・卵のみを使用した和風クッキーで、栃木県のブランド「とちおとめ」の餡をサンドした、ほろっとほどけるクッキー生地と甘酸っぱい苺のバランスが絶妙なスイーツです。

20日(水)
です♪

編集後記

今年のゴールデンウィークは最大8連休だったようですね。当施設でも祝日の間面会に来られる方が多く、にぎやかな様子がありました。
3月から「ちよっといいおやつ」が出るがあります。今月もこのほりの練り切りが出ましたよ、とてもおいしそうでした。
行事・レクリエーション委員会

5月の献立



5日(火)	行事食:	「かおりごはん」「鱈のウニ焼き」「柚子なます」「茶そば汁」果物
5日(火)	おやつ:	行事食「抹茶ロールケーキ」
8日(金)	昼:	わかめご飯・味噌ラーメン
14日(木)	昼:	「ちらし寿司」「赤だし」「果物」「菜の花の胡麻和え」
16日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「オペラケーキ」
18日(月)	昼:	ゆかりご飯・かき玉梅うどん
20日(水)	おやつ:	「きぬの清流とちおとめ館」
26日(火)	昼:	カレーライス

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☆



先日、利用者様を対象に壁掛けカレンダーのレクリエーションを行いました。色画用紙を使い、簡単な折り方で花の形を作り、あらかじめ用意した台紙に貼り付けていきました。活動中は、皆様それぞれ集中して丁寧に折り進められていました。指先を使うことで手指の運動や巧緻性の維持につながり、また自然と会話も生まれ、和やかな雰囲気の中で取り組むことが出来ました。

完成したカレンダーは壁に掲示し、フロアの雰囲気もより明るくなりましたので、ご来所の際はぜひご覧ください。

今後の行事予定です

令和8年5月行事『春の遠足』
5月中に春の遠足でバラ公園に行きます。

令和8年6月行事『映画観賞会』
6月初旬に各階映画鑑賞会を行う予定です。

令和8年7月行事『七夕まつり』
7月初旬に各階七夕まつりを行う予定です。

療養部のみ

療養部のみ

インスタグラムのご案内



お天気が良くお花見に行きました

空が青くて高いです。風も穏やかな感じが伺えます

