

うえるはうすだより 6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



5月は、レクリエーションとして利用者様と一緒にバラ公園への遠足に行きました。

5月の暖かな気候の中、公園には色とりどりのバラが美しく咲いており、皆様ゆっくりと景色を楽しまれました。「きれいですね」「たくさん色のバラがありますね」と笑顔で話される様子も多く見られました。バラを眺めながら季節の花に触れることで、自然と気分転換にもつながり、穏やかな時間を過ごして頂くことが出来ました。

また、外の空気を感じながら歩いたり景色を見たりすることで、心身ともにリフレッシュできました。これからも季節を感じられる行事や外出を通して、皆様に楽しい時間を過ごして頂けるよう取り組んでまいります。



利用者様も大満足のご様子でした

色とりどりのバラ～遠足～

★リハビリテーション科より★

転倒を予防しましょう！

6月に入り雨の続く梅雨の季節がやってきました。特に高齢者や運動機能に不安を抱える方にとっては、転倒リスクが高まる時期です。湿気や雨によって滑りやすくなった路面や足もとの見えにくさ、気圧変化に伴う体調不良などがあります。梅雨ならではのリスクを理解し適切な対策を講じる事が日々の安全を守るために非常に大切です。

65歳以上高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。転倒した人のうち、およそ5%に骨折が認められると言われています。ここで安全に生活するために、転倒リスクチェックと転倒予防の運動を紹介します。

★やってみよう転倒リスクチェック★

- ①質問に答えてチェックしてみましよう。
- 1、過去1年間に転んだことがある↓ はい 5点、いいえ 2点
 - 2、歩く速度が遅くなったと思う↓ はい 2点、いいえ 0点
 - 3、杖を使っている↓ はい 2点、いいえ 0点
 - 4、背中が丸くなってきた↓ はい 2点、いいえ 0点
 - 5、毎日お薬を5種類以上飲んでいいる↓ はい 2点、いいえ 0点
- 合計点が 6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。
- ②椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましよう。
- 椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。
- 12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています。

★転倒予防の2つの運動★

- ①椅子からの立ち座り運動
1セット10〜15回 2セット行いましょう

- ②片脚立ち練習片足ずつ
10秒10〜15回行いましょう

※椅子などを持って行いましょう



6月のお取り寄せおやつ

東京都「新宿中村屋」より

5日(金)です♪

【月の菓】

北海道産生クリームを使用した、自家製のミルク餡を口どけの良いしっとりとした生地で優しく包んだ、洋風饅頭です。「みるく」と「栗」の2種類の味からお選びください。

※25(木)はちょっといいおやつの日です♪

ブルーベリーケーキ



★栄養科より★

お取り寄せおやつは季節感のあるものや、期間限定などの珍しいものを探すことにしています。当初予定していた『みるく味』単体が終売で大ショック！辛うじて『栗味』とのセットでなら購入可能だったので、今回はあまり季節感のないおやつになりました。

6月の献立

3日(水)	昼:	かおりご飯・肉そば
5日(金)	おやつ:	お取り寄せ「月の菓」
8日(月)	昼:	「ちらし寿司」「胡麻和え」「味噌汁」
11日(木)	昼:	「菜飯」「茄子と茗荷の和え物」
	行事食	「しんじょの天ぷら」「魚の梅焼き」
16日(火)	昼:	わかめご飯・おろしうどん(冷)
20日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「苺ムースケーキ」
25日(木)	昼:	チキンカレーライス
29日(月)	昼:	親子丼

編集後記

5月は過ごしやすいい日が多い一方で、6月の初週には台風もあり気温や天候の変化に戸惑う日もありました。あっとい間に春が終わり夏が近づいて来ました。体調を崩されませんかようにご留意ください。

行事・レクリエーション委員会

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☆



春のやわらかな風が心地よく、新緑が美しい季節となりました。ウエルハウス川西でも、利用者の皆さまが毎日笑顔で過ごされ、館内には明るい声があふれています。
当施設フロアでは、緑台中学校2年生の学生さんたちが施設見学と職場学習にいられました。生徒の皆さんは、職員の仕事内容や施設での1日の流れについて熱心に話を聞き、真剣な表情で学ばれていました。
また、利用者様と一緒にレクリエーションや活動にも参加され、笑顔で交流される様子がとても印象的でした。利用者の皆さまも「若い力をもらったよ」と嬉しそうに話され、心温まるひとときとなりました。
これからも地域とのつながりを大切に、笑顔あふれる施設づくりを目指して参ります。

今後の行事予定です

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。

療養部のみ

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

令和8年8月行事『夏祭り』
8月初旬に各階夏祭りを行う予定です。

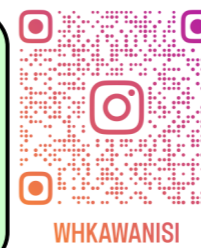
療養部のみ

インスタグラムのご案内

伊丹にある荒牧バラ公園です。
250種1万本のバラがあるそうです



5月の行事はとて
いい天気で行くこ
ができました



WHKAWANISI