

【フレイルとは？】

加齢によって心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間段階のことです。

【フレイルの基準】

- ①体重減少・・・年間で4.5kg以上の体重減少
- ②疲れ易い・・・何をするのも面倒だとよく感じる
- ③歩行速度の低下
- ④身体活動量の低下

【フレイルの予防】

フレイルは日常生活の心がけで予防することができます。
大切な3つの習慣を紹介するので参考にしてみてください。

★リハビリテーション科より★
高齢者に多い『フレイル』について

①栄養・口腔

バランスの良い食事
食後の歯や入れ歯の手入れ



②運動

屋外の散歩、ストレッチ
など体を動かす



③社会交流

家族や友人と
連絡をとる
地域活動の参加



指先から楽しく美しく



8月は夏祭りの行事を行いました。
施設内を夏祭りらしく飾り付け、利用者様に射的やボウリング、金魚すくいなど、夏祭りならではのゲームを楽しんでいただきました。皆様、景品を目指して一生懸命に取り組み、成功すると笑顔で喜ばれる姿や、周りの方と楽しそうに声を掛け合う様子が見られました。また、利用者様の目の前でかき氷やかき焼きを作り、出来立てのたこ焼きや冷たいかき氷を実際に召し上がったいただき、「おいしいね」と笑顔で話される方もおられ、普段とは違った雰囲気の中で夏祭りの気分を楽しんで下さいました。
さらに、女性の利用者様にはネイル体験も楽しんでいただきました。好きな色のネイルを選んでいただき、爪をきれいに彩ることで、いつもとは少し違ったおしゃれを楽しむことができました。完成した爪を嬉しそうに眺めたり、利用者様同士で見せ合ったりする姿も見られました。
施設内にはたくさんの笑顔が見られ、楽しい夏の思い出をつくることができました。



うえるはうすだより 9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

9月のお取り寄せおやつ

和菓子職人の
限定 プリン饅頭

北海道
「柳月」より

4日(金)
です♪

【和菓子職人のプリン饅頭】
プリン好きの和菓子職人が開発した、ふわふわの生地の中にプリン風味のクリームとカラメルソースがたっぷり入った夏季限定の人気スイーツです。

※19(土)は
ちょっといいおやつの日です♪
練り切り「うさぎの月」「満月の夜長」
十五夜をイメージした創作練り切りです。
2種からお選びください。

今月のお取り寄せは、北海道の『柳月』よりのお取り寄せです。北海道には乳製品を使った美味しいスイーツがたくさんありますが、『柳月』では定番商品の外に、期間限定のちよっと珍しいスイーツを購入することができ、時々ホームページをチェックして、取り寄せおやつに利用させてもらっています。

☆栄養科より☆

☆2階フロアより☆

今年の夏も暑い日が続きましたが、ウエルハウス川西では、利用者様に夏らしいひとときを楽しんでいただこうと、夏祭りを開催しました。

一つのゲームとして「金魚すくい」を行い、色とりどりの金魚やおもちゃが浮かぶ水槽を前に、利用者の皆様一生懸命に挑戦されました。

「頑張って！」と声を掛け合うなど、フロアは笑顔と活気に包まれ、職員も一緒に楽しい時間を過ごすことができました。



これからも、利用者様の笑顔がたくさん見られる時間を作っていききたいと思います。

編集後記

今月はどんぶりがない代わりに、麺の日が2回登場します。9月になっても暑い日が続くので、冷やしそばはうれしいですね。このおたよりに書ききれないほど行事食がたくさん出ます。ぜひ施設掲示しているメニュー表もご覧ください。

行事・レクレーション委員会

9月の献立

3日(木)	行事食	「菜飯」「冷やし天ざるそば」「卵どじ」
9日(水)	昼:	「栗ご飯」「蒸し魚の菊花あんかけ」 「白菜の柚子和え」「赤だし」「果物」
9日(水)	おやつ	さつま芋ロール
15日(火)	昼:	カレーライス
19日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「オペラケーキ」
21日(月)	昼:	「ちらし寿司」「じゃが芋土佐煮」
21日(月)	おやつ:	紅白饅頭
25日(金)	昼:	ゆかりご飯・月見うどん

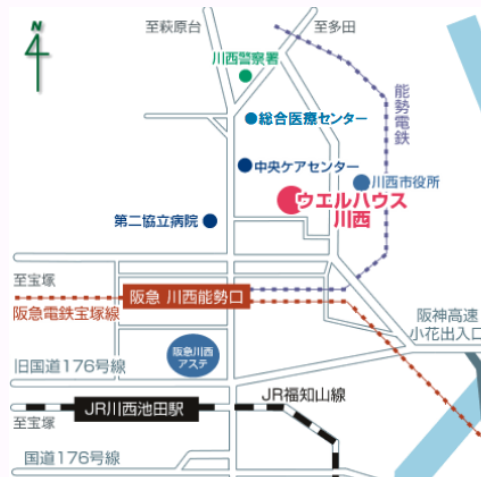
介護老人保健施設 ウェルハウス川西
所在地：兵庫県川西市中央町15番25号

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

今後の行事予定です

令和8年9月行事『映画観賞会』
9月初旬に各階敬老会を行う予定です。

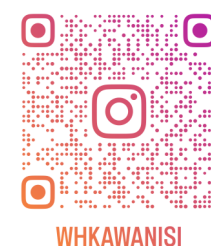
令和8年10月行事『秋の遠足』
10月に秋の遠足を行う予定です。

令和8年11月行事『文化祭』
11月中旬に各階文化祭行う予定です。

Instagramの「案内」



今月は夏祭り！
皆様楽しんでました



療養部のみ

療養部のみ