うえるはうすだより　11月号

編集　ウエルハウス川西
行事・レクレーション委員会

～伊丹スカイパークへ遠足に～

10月の行事で、伊丹スカイパークへ出かけました。

当日は天気にも恵まれ、飛行機の離着陸を間近で見ることができ、皆さん楽しい時間を過ごされました。

飛行機の機体が白色なのは、腐食などの異常が見つけ易かったり、塗料分の重量を軽くして燃費をよくする効果があるそうです。青い空に白が映えて、大変美しい光景でした。

参加された利用者様からは、「飛行機を近くで見ることができて楽しかった」「また行きたい」「次の行事にもぜひ参加したい」といった嬉しい声が聞かれました。

今回の外出を通して、普段とは違う景色を楽しみながら、皆さんの笑顔もたくさん見られました。

今後も利用者様に楽しんでいただける行事を企画し、多くの方に参加していただけるよう努めていきたいと思います。





☆リハビリテーション科より☆

「低栄養」　大丈夫ですか？

低栄養とは食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいいます。

厚生労働省が発表した「令和元年度 国民健康・栄養調査結果の概要」によると、六五歳以上の低栄養傾向の人は、男性約12%、女性約20%となっています。

高齢者にとって低栄養は、**感染症にかかりやすい、傷が治りにくい、筋肉量・筋力が減少しやすい**など健康障害に直結しやすくなります。低栄養は血液検査をする以外に体重でチェックすることができます。ＢＭＩの値が高齢者の方で20未満の方は注意しましょう。

①ＢＭＩ（体格指数）は、体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））
②体重が6カ月間に2～3kg減少
③1～6カ月間の体重減少率が3%以上



低栄養のケア・予防

1日3食、栄養バランスのよい食事を、楽しく美味しく食べる

甘い菓子パンや、カップラーメンなど加工食品で食事を済ませず、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食おかずに1品は入れましょう。

☆通所リハビリより☆

通所リハビリではボランティアの方に来ていただいて、お湯で落とせるネイルをして頂きました。普段ネイルがしたくても出来ない利用者様が、久しぶりにネイルをされ、いつもあまり見ることの出来ない素敵な笑顔に出会える事ができました。

お湯で落とせるネイルですが、強くこすらなければ取れない為、数日ネイルを楽しむことができます。その為、利用者様から数日後「まだ、ネイルついてるよ」と嬉しそうな笑顔も見られました。



今後の行事予定です

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。
療養部のみ

令和8年12月行事『クリスマス会』
12月中旬に各階クリスマス会を行う予定です。
療養部のみ

令和9年1月行事『新年会』
年明け1月に各階新年会を行う予定です。
療養部のみ

インスタグラムのご紹介



料理レクの写真も！
今回はさつま芋モンブランです。

WHKAWANISI

☆栄養科より☆

今月は、ひよ子饅頭で有名な福岡県「ひよ子本舗吉野堂」からのお取り寄せです。鹿児島県種子島の安納芋を、桜島溶岩プレートでじっくり焼き上げ、ペースト状にしてから自家製餡に練り込み、餡だけでなく、饅頭の皮にも安納芋が練り込まれている贅沢な逸品です。安納芋は糖度が高いため、砂糖はほとんど使われていないそうです。



11月の献立

4日(水)	昼:	かおりご飯・醤油ラーメン・辛し和え
9日(月)	おやつ:	お取り寄せ「ひよこの恋」
10日(火)	昼:	キーマカレー
16日(木)	昼:	味噌炒め丼
19日(木)	昼:	ゆかりご飯・きのこあんかけうどん
21日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「マロンケーキ」
24日(火)	行事食:	さつまいもご飯・菊菜の胡麻和え 魚のちり蒸し・すまし汁・果物
27日(金)	昼:	ちらし寿司・ごま炒め・赤だし・果物

編集後記

11月7日には、近隣で花火大会が開催されました。秋の澄んだ夜空に打ち上がる花火は、きっと素敵な景色だったことでしょう。皆さまも秋ならではの楽しみを見つけながら、日々をお過ごしください。

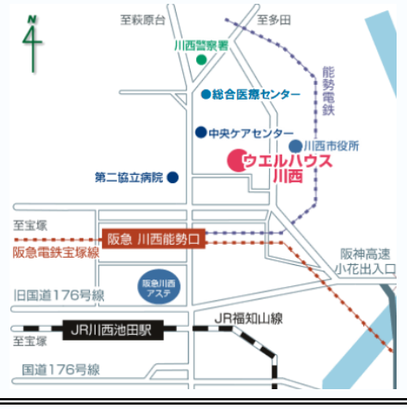
行事・レクレーション委員会

介護老人保健施設　ウエルハウス川西
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