

# ウエルハウス西宮だより



## 健康講座・ウエルカムカフェ

1月11日（土）健康講座およびウエルカムカフェを行い、近隣の方など多くの方にご参加いただきました。今回は「認知症の予防」をテーマに協和マリナホスピタル 認知症看護認定看護師より物忘れと認知症の違いや予防についての講義の他、ウエルハウス西宮 理学療法士による認知症予防のための運動、管理栄養士からのアドバイスを行いました。



また、後半はコーヒーや紅茶を飲みながら、介護の悩み相談や情報交換などウエルカムカフェで自由におしゃべりしながら楽しんでいただきました。当病院、施設のリハビリスタッフと一緒に握力・歩行スピードの測定や、身長・体重など、久々に計測される方も多く、自分の身体について意識していただくよい機会になったと思います。介護予防のために地域の皆様の一助となれば幸いです。

## 大正琴演奏会【春琴会】



1月24日は3階の食堂にてボランティアの春琴会の皆様にお越しいただき、大正琴の演奏会を開催致しました。

琴のメロディーと共に、利用者の皆様も歌詞カードを見ながら「春よ来い」「私の城下町」等、昔を思い出し、口ずさんでおられました。

## 5F 誕生日会

今月のお誕生日会は、先月できなかったため12月と1月の方と合同で行いました。

バースデーカードに英語、ベトナム語、ミャンマー語、ネパール語でお祝いの「誕生日おめでとうございます」を職員が手書きしました。ご家族様から「手書きで書いていただいたことが無かったので、うれしいです。ありがとうございます。」

と喜んでいただきました。利用者を代表してプレゼンを渡していただき、その後ケーキを食べ賑やかな時間となりました。



## 年末年始メニュー

### 1月1日昼食

・赤飯 ・祝い鯛 ・お雑煮



### 祝い菓子



### 通所喫茶

1月7日クリーム大福(苺)

1月30日カスタードワッフル

コーヒーor紅茶or煎茶と一緒に



## 1月行事食の献立

### 1日夕食

・おせち盛り合わせ ・栗きんとん



### 1月7日昼食

### 七草粥



### 12月31日夕食

・年越しそば ・かき揚げ



お取り寄せおやつ

1月15日みるく饅頭 月化粧

## 通所リハ デイ神社

1月6日から1週間、年始恒例の「デイ神社参拝」と「鏡開き」を行い、ジュースを振舞いました。

初詣に行くことが難しい方々へ雰囲気味わっていただけるように施設内に手作りの「ウエルハウス神社」を作り利用者様一人お一人、自分の思いを込めて参拝しておられました。

おみくじも引き、今年一年の運試し!!笑顔溢れるお参りとなりました。

願いを込めて書いていただいた絵馬は皆様にご覧いただけるように飾り、行き交う方々が立ち止まり、見て下さっています。

2025年も健康で楽しく過ごせるように、職員一同からもお祈り申し上げます。



## 料理レク クレープ



1月20日クレープづくりを行いました。おやつがゼリーの方にはプリンを盛り付けしていただきました。クレープやプリンに、クリームをどれくらい入れようか、フルーツをどこに盛り付けようかと、迷いながらもワクワクしながら作っておられました。

