

おまたせ
しました

土曜日の短時間リハ始めます！
西の京通所リハビリテーションでは、4月より、
土曜日の「短時間通所リハ」を始めます！

午前 9:00～10:30
午後 13:20～14:30 *時間は目安

リハビリを積極的に行ないたい方にお勧めです！

(注) 入浴、昼食のサービスはありません

詳しくは、担当のケアマネジャー様、
または当施設までお問い合わせください！

注目!



2024年3月号

西の京だより

VOL.10



少しずつ暖かくなり春らしさを感じられる頃となりましたがいかがお過
ごでしょうか？

さて、3月の風物詩と言え何の思い描きますか？「ひな祭り」「卒業
式」「春分の日」など、多々あるかと思えます。年度末に昔を思い出して懐
かしんでみませんか？

新年度を迎える直前、ご多用かと思いますが、体調を崩さないよう留意し、
元気に新たな年度を迎えましょう！



入所の風景

3Fの風景 4Fの風景

恵は外
福は内

ハンドマッサージを
して頂きました。
皆さん、大変喜んで
おられました。



新 職員紹介



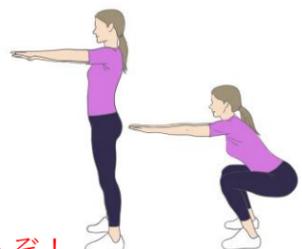
新入職員紹介
吉田 和弘さん 入所介護職員
1月4日より5階フロアに入職した
吉田和弘です。
諸先輩たちより学び1日でも早く
一人前になるよう頑張ります。
宜しくお願い致します。

今月の体操

冬、寒くてあまり動いてない事はないですか？
もしかしたら足の筋力が弱っているかもしれません…
そんな時の運動をご紹介します！

1. スクワット

- ①両足を肩幅に広げて立つ
- ②息を吐きながらゆっくりと膝を曲げて腰を落とす
- ③息を吸いながら



①の姿勢に戻す
物足りない方は下の運動もどうぞ！

2. ワイドスクワット

- ①左右の足を肩幅より約10cmずつ外へ広げて立つ
- ②息を吐きながらゆっくりと膝を曲げて腰を落とす
- ③息を吸いながら



③膝が爪先より前に出ない様に！

①の姿勢に戻す
バランスに自信のない方は椅子などを持って運動してみてください！

デイケア空き状況

	月	火	水	木	金	土
一日利用 (昼食あり、入浴なし)	○	○	○	○	○	○
一日利用 (昼食、入浴あり)	○	×	△	○	○	△
午前短時間利用 (昼食、入浴なし)	○	×	×	×	○	

2024年3月1日現在 ○…空きあり △…あと少し ×…ご相談ください
無料体験・見学受付中

西の京デイケアのSNSを
一度ご覧下さい！

←Youtube QRコード
↓パソコンからはこちら

西の京デイケア 検索

1:35 / 3:40

社会福祉法人 保健福祉の会 介護老人保健施設 西の京
〒604-8454京都市中京区西/京小堀池町16 代表TEL 075-821-3388 デイケアTEL/FAX075-821-3384



一部、感染対策を実施の上マスクを外し撮影している写真があります。ご了承ください。

百寿のお祝い



100歳のお誕生日を迎えられた方のお祝いをみんなですべていただきました。
「私も頑張ります」「これからもお元気で!!」とお祝いの言葉がたくさん聞かれました。



QUIZ

介護保険

今月は介護保険の負担割合について説明します。介護保険の負担割合については本人の収入状況に応じ1～3割のいずれかを行政が決定し負担割合証が発行されます。同じサービスを利用されたとしても1割負担の方は1000円、3割負担の方は3000円と負担割合に応じて発生する費用が異なります。

では介護老人保健施設西の京において負担割合証の対象となるのは下記のいずれでしょうか？

- ① 要介護度別に定められた介護サービス費（以下介護サービス費）
- ② 介護サービス費+リハビリ、療養食等の各種加算
- ③ 介護サービス費+リハビリ、療養食等の各種加算+居室代+食事代
- ④ 西の京に支払うすべての費用

答えはページ下部を参照ください！

創作活動 壁画完成しました!!



一生懸命作っています

おとし紙を使って作った立体感のある椿の花が満開の花のトンネルの壁画です。
おとし紙を丸めたり貼ったり試行錯誤しながら作られていました。たくさん色鮮やかな椿の花を咲かせて下さりテイホールが明るくなっています。残ったお花は家に飾れる様に色紙に貼って頂きました。



完成

栄養士通信

昨年11月から管理栄養士が2名となり、翌12月から栄養状態を良好に保つことを目的に、食事の様子をこれまで以上に確認しています。



主に週3回昼食時に、食事の観察（ミールラウンド）を行い、食事内容の調整が必要な場合、多職種と連携して、食事を美味しく召し上がっていただける様努めています。頻回にフロアへ足を運ぶことにより、ご利用者様に顔を覚えていただき、色々なこととお話しして下さるようになりました。

今後もお利用者様に寄り添ったお食事の提供を心掛けていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

節分のイベント

西の京テイホールに鬼がやってきました!!
2月2日(金)3日(土)に節分の豆まきをしました。「鬼は外、福は内」の掛け声に合わせて力強くされる方、鬼に当たったら痛いだろうと優しくされる方と様々でした。年の数だけ豆を食べると良いそうですが大人が年の数だけは食べられませんよね…!



この鬼は誰?



西の京ふれあいサロン

去る、2月20日(火)、第6回目の西の京ふれあいサロンを開催いたしました。
今回は、棒体操を行い、アコーディオンの演奏に合わせて歌を数曲歌った後、コーヒー(茶話会)を飲みながら歓談を行いました。
皆様、楽しそうに活動され、サロンも活気が出てきています!



アコーディオンに合わせて歌っております!



茶話会! 笑顔でふれあい!

「西の京ふれあいサロン」

オープンデー

3/19(火)15:30~

会場:老健西の京1階テイホール

参加費:200円(コーヒー&茶菓子代)

誰でも参加できます。体弱やおしゃべりをしなごら

老健西の京を知っていただけれはうれしいです!

答え

答えは ②番です。

負担割合は介護保険を使用するサービスを対象とし、加算についても介護保険の対象となる為、負担割合が適用されます。食費や居室代、散発代、洗濯代等は介護保険の負担割合の対象ではありません。