

ほほえみ ニュース

令和3年2月10日発行

第231号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 七海 由香

～立春～



暦の上では春立ちましたがわずかの厳しい寒さが続いていますね。まだまだ寒さが厳しくきます。吐く息の白さに耐えながら、春の訪れが待ち遠しいです。

2月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	鬼退治	鬼退治	ペットボトル つりゲーム	ペットボトル つりゲーム	お手玉 キャッチゲーム	お手玉 キャッチゲーム
7	8	9	10	11	12	13
	前にポイ	前にポイ	お手玉 キャッチゲーム	建国記念日	バウンドボール	バウンドボール
14	15	16	17	18	19	20
	ストラックアウト	ストラックアウト	バウンドボール	タオルでポイ	タオルでポイ	絵合わせ
21	22	23	24	25	26	27
	創作	天皇誕生日	創作	創作	創作	創作
28						

乾燥肌対策

最も寒い月で、空気も乾燥しています。加湿せずに暖房を使うと乾燥がひどくなり、いわゆる乾燥肌の状態になります。乾燥肌は文字通り水分が蒸発している状態なので、保湿剤を使ったスキンケアが有効です。保湿剤には水分の蒸発を防ぐものと皮膚の水分を保持するものがあります。皮膚の状態を正常に戻すことも水分を保持することになります。



《レクリエーション風景》

鬼退治



～豆に見立てたお手玉をぶつけて
鬼退治をしました。大きな声を出さず、
鈴やタンバリンなどを使い応援しました。
応援にも熱が入り大盛り上がり(?!)
皆さま、鬼を退治できましたか～