

ほほえみ ニュース

2021年8月10日発行 第237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



～立秋～

立秋とは名ばかりの厳しい暑さが続いておりましたが、皆様お健やかに過ごしてはいかがでしょうか。酷暑が過ぎ、秋を感じる季節となるのはまだ少し先のようです。蒸し暑い日が続きますので、室温調節や小まめな水分摂取を心がけて下さい。

8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 | 7 |
| | 足でリレー | 足でリレー | ストラックアウト | ストラックアウト | ストラックアウト | ダーツ |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 山の日 | 振替休日 | ダーツ | ダーツ | お手玉キャッチ | お手玉キャッチ | お手玉キャッチ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | だるまさんが転んだ | だるまさんが転んだ | だるまさんが転んだ | 絵合わせ | 絵合わせ | 二人でヨイショ |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | オセロ | 二人でヨイショ | 足でリレー | 足でリレー | 二人でヨイショ | 二人でヨイショ |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | ボトル起こし | ボトル起こし | | | | |

夏バテ予防に夏野菜

8月31日は **8(や) 3(さ) 1(い)** の日です。

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。上手に摂取して夏を乗り切りましょう



★ レクリエーション風景 ★



足でリレー

2チームに分かれて足でボールを運びました。普段使わない太ももの筋肉を使ったり、隣の方と声をかけ合ったりと、楽しく行う事ができました。

ダーツ



お花紙を丸めて濡らし、的をめがけて投げて点数を競いました。腕の筋力や指先を使って投げますが・・・的から外れたり・・・ずり落ちたり・・・。時折、笑い声が聞こえてきましたが、ストレス発散になりましたか？

《お願い》 コロナウイルス感染症拡大を防ぐためには、今後も長い時間の対策が必要です。引き続きご協力をお願い致します。

基本的な感染対策に加えて特に

- ・ **不要不急の外出は控えてください**
- ・ **帰省を含め県境を越える移動は控えてください**
- ・ **大人数、長時間の会食は控えてください**