

# ほほえみ ニュース

令和3年9月10日発行

第238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



## ～白露～

9月は、夜間の気温が低下して大気中の水蒸気が露となって草葉につくようになる時期と言われていますね。肌寒い日が続いたり、夏の陽気になったりと、室温や着るものでの体温調節が大切になります。皆さまも体調を崩さないようにしましょうね。

### 9月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			お手玉キャッチ	お手玉キャッチ	たっぷりキック ボーリング	たっぷりキック ボーリング
5	6	7	8	9	10	11
	たっぷりキック ボーリング	高さくらべ	高さくらべ	高さくらべ	高さくらべ	魚つり
12	13	14	15	16	17	18
	魚つり	魚つり	2人でヨイショ	魚つり	ひもでリレー	ひもでリレー
19	20	21	22	23	24	25
	敬老の日	創作	創作	秋分の日	足でポイ	足でポイ
26	27	28	29	30		
	コップで ゴーゴー	コップで ゴーゴー	足でポイ	コップで ゴーゴー		

### ♪ 演奏会のお知らせ ♪

9月15日 15時～ (15分程度)

院内デイケアスタッフによる演奏会を予定しております。音楽を聞きながら、ゆっくりとした時間をお過ごしください。



食事を正して胃腸の調子を整えましょう！

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていますか。9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ぎ、やすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、秋刀魚(さんま)や秋茄子(あきなす)をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。



食べ過ぎ・飲み過ぎ

偏った食事内容

早食い

ストレス

加齢による機能の低下

## ★ レクリエーション風景 ★

### だるまさんがころんだ

箱の上にお手玉を乗せ、「だるまさんがころんだ」の声に合わせて、箱に付いた紐を片足で引っぺります。箱の上に残ったお手玉の数が得点になります。

### 2人でヨイショ

タオルの両端を2人で持ち、かけ声をかけながら隣のバーに乗せます。息を合わせて投げるのが難しいですね…

### 絵合わせ

裏返して置いてあるカードを引きます。2枚のカードを選んでペアになると当たりです！記憶力の勝負ですね！

今月も、新しいレクリエーションを準備してお待ちしております。楽しみながら身体を動かしましょうね

