

# ほほえみ ニュース

令和4年6月10日発行 第247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

## ～芒種～

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら今月も楽しんで過ごしていきたいと思えます。



### 6月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			キャップ ピラミット	手作りケーキ	手作りケーキ	ゆらゆらボトル
5	6	7	8	9	10	11
	ペットボトル ボーリング	ペットボトル ボーリング	手作りケーキ	後ろへポイ	後ろへポイ	色紙落とせ
12	13	14	15	16	17	18
	色紙落とせ	とんでけ ひこうき	とんでけ ひこうき	ハラハラ ブロック	ハラハラ ブロック	ゆらゆらボトル
19	20	21	22	23	24	25
	創作	創作	ゆらゆらボトル	フタ合わせ	フタ合わせ	ワンバウンド ドッジボール
26	27	28	29	30		
	ワンバウンド ドッジボール	足でワ!	ワンバウンド ドッジボール	足でワ!		

### 夏に向けて！！健康管理！！



寒暖差があり体調管理が難しい時期になりました。気温が引くかたり涼しい屋内だからと油断せず、こまめに水分補給をして脱水に気をつけて夏を迎えましょう！

- ▼体の中の水分バランス・・・ヒトは尿や皮膚からの水分の蒸発や呼吸によって1日に約2.5リットルもの水分を体から失っていると言われています。真夏以外のシーズンでも、水分摂取を意識しましょう。
- ▼水分摂取のポイント・・・一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収することが出来ません。こまめに少量の水分を摂るようにしましょう。
- ▼熱中症の予防・・・「中からの予防」
  - ・3食きちんと食べて、水分と栄養を十分摂る
  - ・水分をこまめに摂る
  - ・睡眠をしっかり取る
- ▼塩分補給の重要性・・・血液中の「塩分・ミネラル濃度」が低くなると、様々な熱中症の症状があらわる可能性が高くなります。適度に塩分補給を行いましょう。

# レクリエーション風景

## 手作りケーキ

お皿の上に、6本→5本→4本→3本→ローソクと・・・順番に積み上げて、手作りケーキの完成です！バランスが大事です！



## ナンバースティック



1 から 9 までの数字が書かれたスティックに、数字の分だけ小さな輪ゴムを通します。集中力！指先の運動！集中するあまり・・・皆さん無言になってしまいましたね・・・



## 風船レース

重りのついた風船をうちわで仰いで隣の人に送ります。8個の風船を早くゴールに送ったチームの勝ちです。



## お願い

1. 4回目の新型コロナワクチン接種が始まります。3回目接種から5カ月を経過した方から接種券が順次発送になります。ワクチン接種された方はデイケアにお知らせ下さい。

2. 感染予防対策を継続していただくようお願いします。

密集場所 ×

密接場面 ×

密閉空間 ×



マスクの着用◎ 石けんによる手洗い◎ 手指消毒用アルコールによる消毒の励行◎