

ほほえみ ニュース

令和5年6月1日発行 第259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

担当：福田 達(看護師)



～水無月～

季節の変わり目となるこの時期は、天気の変化が激しく体調管理が難しい日々のように感じます。更にこれからは梅雨の時期も待機しているため、湿気にも気をつけて行きたいです。

6月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ワンバウンド ドッジボール	ワンバウンド ドッジボール	創作
4	5	6	7	8	9	10
	キャップ ピラミット	キャップ ピラミット	みんなで綱渡り	手作りケーキ	ペアでわなげ	ペアでわなげ
11	12	13	14	15	16	17
	手作りケーキ	近いが勝ち	近いが勝ち	ペットボトルつり	ペットボトルつり	手作りケーキ
18	19	20	21	22	23	24
	輪とおし	輪とおし	ペットボトルつり	キック ボウリング	キック ボウリング	近いが勝ち
25	26	27	28	29	30	
	みんなで綱渡り	みんなで綱渡り	ペアでわなげ	どちらが高い	どちらが高い	

脱水予防について

これからの季節だんだんと熱くなってくる日が増えてきます。意識して水分補給をし、脱水を予防していきましょう。

◎水分補給のポイント◎

- 平常時の水分摂取に最適なものは、常温に近い温度の水
- 1日のめやす摂取量は1.5L程度
- ゆっくり少量(150～200mL)ずつ、7～8回にわけてこまめに飲む
- 特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに

①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前



レクリエーション風景



最近のレクリエーションの様子です。日々の運動の他、創作活動の一環で、大きな壁画作りにも取り組んでおります。皆さんでひとつの大きな作品完成に向けて頑張っているところです。完成が楽しみです。



3時のおやつ

香久山病院の栄養部にて、毎日色々なおやつを作っています。和から洋まで色とりどりです。ある日のおやつを利用者さんに紹介していただきました。



デイケア菜園紹介

デイケアの出入り口にお野菜を育て始めました。成長していくのが利用者様、職員共々楽しみです。

