

ほほえみ ニュース

令和8年7月10日発行 第296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：荒木



～7月の壁飾り～

今月の壁飾りは夏らしく朝顔と向日葵です😊

ご協力ありがとうございました。塗り絵に利用者さんの個性がみられて素敵ですね💡



栄養科のお知らせ

熱中症に注意しましょう

- ① こまめに水分補給をしましょう
のどが渴いたと感じる前に水分補給をしましょう
- ② 塩分を摂りましょう
毎日の食事からほどよく塩分を摂りましょう(塩分制限のある方は医師の指示に従ってください)
大量の汗をかくときは特に塩分補給が大切です
- ③ 快適な生活環境を保ちましょう
エアコンや扇風機、カーテンやすだれの活用、保冷剤や冷たいタオルで体を冷やすことも有効です
- ④ 夏野菜を積極的に食べましょう
夏野菜は熱がこもった体を冷やしてくれます。旬の野菜は栄養価が高いです



暑さに負けずに元気に
過ごしましょう

レクリエーション風景

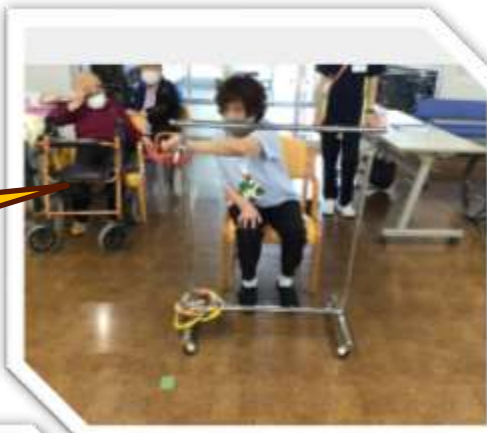


輪を動かせ

今月の新しいレクリエーションです。
ハンガーラック内の輪を左から右に通していきました。



ドキドキ



真剣

楽しいわ～



意外と難しいかも



もう少し！！



祝

★★★★6月誕生日の利用者さま★★★★



お誕生日おめでとうございます