

ほほえみ ニュース

令和8年8月10日発行 第297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

～8月の壁飾り～

夏の夜空を彩る花火

輪飾りを使って表現してみました

夜空にきらめく花火が夏らしいですね

塗り絵の花火も相まって華やかになりました



① 輪飾りを作ります



③ キラキラとボンポンを貼ります



個性あふれる塗り絵



② 輪飾りをつなげていきます



④ 仕上げをしています

栄養科からのお知らせ



栄養科から

「スイカ」の美味しい季節になりました

スイカに含まれる栄養素

- ・**βカロチン**: 抗酸化作用があり目や皮膚の老化を予防します
- ・**リコピン**: 美肌を損なう活性酸素を除去する能力が高いと言われています。
- ・**ビタミンC**: コラーゲン繊維の合成に関与し、皮膚の弾力性を高めてくれます
- ・**カリウム**: 体内の余計なナトリウムを排出し、高血圧など循環器疾患の予防に役立ちます
- ・**シトルリン**: 血流改善があり、動脈効果予防や疲労回復、むくみの改善などが期待できます。

スイカは95%が水分(果汁)、そのうち6～8%が糖分で構成されています

糖分はブドウ糖、果糖などが含まれており、体内でエネルギーに変わるのが早いため、夏の炎暑で疲労した体を癒すのにピッタリです(カリウム制限がある方は医師の指示に従ってください)



レクリエーション風景

レクリエーション みんなで楽しく頑張っています

夏の嵐

うちわを使ってペットボトルにかぶさったビニール袋をあおいで飛ばすレクリエーションです



ボール運び

足を使ったレクリエーションです。箱にのせたボールを丁寧にひきよせます。集中して頑張りました。



祝

7月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます