

ほほえみ ニュース

令和8年9月10日発行 第298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：柳沼



～コスモスの花言葉～

「乙女の真心」「調和」「謙虚」があります。また色によって「優美」「野生的な美しさ」などもあるようです。



デイケアNEWS

9月は秋の花 コスモスの壁飾りを作成しました。
コスモスの花をひとつひとつ丁寧に作りました。



9月1日は「防災の日」です



栄養科から

「防災の日」は災害に対して認識を深め、備えを充実・強化する目的で制定されました。

★ローリングストック法とは？

日常生活で消費しながら備蓄を回転させる方法です。

★ローリングストック法のポイント

賞味期限が近いものは普段の食事や防災訓練で使用し、新しいものと入れ替えることで無駄なく効率的に備蓄を維持できます。



★備蓄はどのくらい？

一人当たり最低3日分、できれば1週間分

水は飲料水や生活でも使用します。一人1日約3ℓ 必要です。他にもお茶や清涼飲料水があると安心です。

エネルギー源は乾パンやカップ麺など調理や加熱不要なもの。アルファ米は水やお湯を加えるだけでOK。タンパク質やビタミン不足を防ぐため、缶詰やレトルト食品、常温保存可能なジュースなど常備しておくで安心です。

レクリエーション風景



足じゃんけん

新しいレクリエーションです。じゃんけんぽんでグーチョキパーから一つ足で選び勝負！3回先に勝てば勝利です。



ようし！がんばるぞ！

最初はグ～

じゃんけんぽん！！

チョキとパーを選びました

チョキの勝ちです

足をしっかり動かして、つま先で指していきます



祝

8月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます

