ほほえみ ニュース

令和 8 年 11 月 10 日発行　第 300 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 ： 保住



～ 11 月の壁飾り～

11 月はリンゴを作りました。霜月の習字にも取り組みました。





















栄養科からのお知らせ



11 月 14 日は世界糖尿病デーです。毎年 11 月 14 日に世界中で糖尿病の予防や治療、正しい知識を普及させるために設けられた国際記念日です。

糖尿病は毎日の食事で予防、悪化を防ぐことができます。



①主食･主菜･副菜を摂る　バランスの良い食事を心がけましょう

②野菜･キノコ･海藻を取り入れる　食物繊維は食後の急激な血糖上昇を抑えます

③規則正しい食事･よく噛む　なるべく決まった時間でゆっくり食べる



④甘い飲み物やおやつを見直す　ジュースは水やお茶に、おやつは量を控えましょう

秋祭り

今月は秋祭りを行いました。輪投げ・サンマ釣り・ヨーヨー釣りとくじ引きをしました。
それぞれ集中して取り組み、和やかな雰囲気で楽しまれていました。










レクリエーション

新しいレクリエーションねらって！PK を行いました。
サッカーの PK のルールをアレンジしています。
椅子に座り、3か所あるゴールのうちどこに入れるか目標を決めます。
その場で10歩足踏みし、ゴールに向かってボールをシュートしていきます。
目標に入ったらポイント2倍です！皆さん高得点が取れました




祝 10 月誕生日の利用者さま






お誕生日おめでとうございます