

ほほえみ ニュース

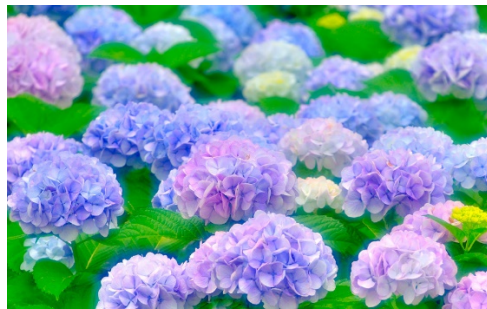
令和3年6月10日発行 第235号

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

文責：七海由香



～芒種～

梅雨入りで恵みの雨を嬉しく思いますが、雨の日が続くと気持ちも沈んだりする6月。肌寒い日もありますが、夏に向けて少しずつ気温が上がっていく季節でもあります。体調を崩しやすい時期ですので、こまめに水分を摂取し、体温調節に注意してお過ごし下さい。

6月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		輪とばし	雨どい ピンポン	雨どい ピンポン	輪とばし	ボトル起こし
6	7	8	9	10	11	12
	ボトル起こし	テーブル ボーリング	テーブル ボーリング	絵合わせ	お手玉 キャッチ	お手玉 キャッチ
13	14	15	16	17	18	19
	オセロ	高さくらべ	高さくらべ	テーブル ボーリング	絵合わせ	高さくらべ
20	21	22	23	24	25	26
	テーブル ボーリング	ボトル起こし	輪とばし	高さくらべ	移動させるワ	移動させるワ
27	28	29	30			
	タオルポリン	タオルポリン	移動させるワ			

脱水に注意 ～水分の上手なとり方～

- 平常時の水分摂取に最適なのは、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

～毎日、色々なレクリエーションを行なっています。頭も体も使って一緒に活動しています～



～ボトル起こし～

水の入ったペットボトルを吊り上げるように起こします。起こしたペットボトルの大きさ(重さ)で点数が異なります。皆さんは何点取れましたか？



～テーブルボーリング～

テーブルの端からボールを転がして、倒れたピンの数で点数を競いました。
ストレス発散はできましたか？



～ペットボトルボーリング～

いつもは足でボールを蹴っていましたが、ゲートボールのステツキを使いました。サッカーボールを打ってピンを狙うので集中力と力加減が必要です。

