

# ほほえみ ニュース

令和4年3月10日発行 第244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



## 啓誓

立春から始まった節気のうち三番目の節気まで進んできました。

少しずつ暖かさを感じられるようになりましたが、もう少し寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理に気をつけましょうね。



### 3月のレクリエーション予定

| 日  | 月            | 火            | 水            | 木            | 金       | 土      |
|----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|--------|
|    |              | 1            | 2            | 3            | 4       | 5      |
|    |              | ハラハラ<br>ブロック | ハラハラ<br>ブロック | 風船キック        | 風船キック   | 空カン倒せ  |
| 6  | 7            | 8            | 9            | 10           | 11      | 12     |
|    | 空カン倒せ        | 移動させる輪       | 空カン倒せ        | オセロ          | 移動させる輪  | 空気でっぼう |
| 13 | 14           | 15           | 16           | 17           | 18      | 19     |
|    | ゆっくり運んで      | ゆっくり運んで      | 空気でっぼう       | うちわ返し        | うちわ返し   | 物送りゲーム |
| 20 | 21           | 22           | 23           | 24           | 25      | 26     |
|    | 春分の日         | 2人でよいしょ      | 物送りゲーム       | ストラックアウト     | 2人でよいしょ | 絵合わせ   |
| 27 | 28           | 29           | 30           | 31           |         |        |
|    | すぽっと<br>シュート | すぽっと<br>シュート | 移動させる輪       | ハラハラ<br>ブロック |         |        |

## 健康寿命の秘けつ

～ポジティブな気持ちで毎日を過ごしましょう～

気持ちの状態は健康に影響します！

ポジティブな気持ちでいることは、運動することや禁煙することと同じくらい健康に影響すると言われています。趣味や運動、社会活動など、なにか好きな事をして気持ちをリフレッシュさせましょう。

一日一回  
自分をほめる

一日十回  
声を出して笑う

一日百回  
深呼吸をする

一日千回  
字を書く  
(たくさん字を  
書く)

一日一万回  
歩く  
(一日一万歩)

# レクリエーション風景

先月はみんなでひな祭りに向けて「ひな人形と小物入れ」を作成しました。和紙を選ぶことから始まり、最初は悪戦苦闘 (?!) していましたが、慣れてくるとスピードがアップ! あっという間に完成です。自分で作ったひな人形と一緒に1枚! 皆さん、素敵な笑顔ですね♥



## ハラハラブロック

牛乳パック2個をつなげて片側だけ穴を開けて作ったブロックを積み上げていきます。早く10個のブロックを積み上げた方の勝ちです! バランス良く積み上げるのが難しく、ハラハラ・ドキドキです!



## 空カン倒せ

バスタオルを2人で持ち、バスタオルに乗せた新聞玉を飛ばして空カンを倒します。2人の息が合わないと上手に空カンが倒れず・・・。皆さんは何本倒せましたか?

