

ほほえみ

ニュース

令和5年9月10日発行

第262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：福田 達(看護師)



～長月～

夜になると秋の虫の音が響くようになりました。まだまだ日中は暑いですが、少しずつ秋を感じられるようになってきたかなと思います。季節の変わり目、体調に気を付けていきたいですね。

9月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ゆらゆらボトル	フタ合わせ
3	4	5	6	7	8	9
	たっぷり キックボリング	たっぷり キックボリング	タコつり	タコつり	通してナンボ	通してナンボ
10	11	12	13	14	15	16
	1人でゴール	1人でゴール	落とすと負けよ	落とすと負けよ	カップタワー	カップタワー
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	スポットシュート	スポットシュート	玉のこしゲーム	玉のこしゲーム	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
	次から次へ	次から次へ	もみじ落とし	もみじ落とし	ペアで輪なげ	ペアで輪なげ

ローリングストック法とは？

9月1日は、『防災の日』

普段使う食料品を多めに購入しておき、食味期限が古いものから消費し、食べた分を買い足していく方法。このようにすることで、食料品を家庭に備蓄している状態を保つことができます。



備蓄の例 ※最低でも人数×3日分の備蓄を準備しましょう。

▶米

大切なエネルギー源。水を注ぐだけでできるアルファ米などが便利。



▶水

1人あたり1日3Lの水が必要。



▶肉・魚・豆類の缶詰、
▶レトルト食品

たんぱく質の摂取。



▶野菜ジュース
▶果物缶

ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充。

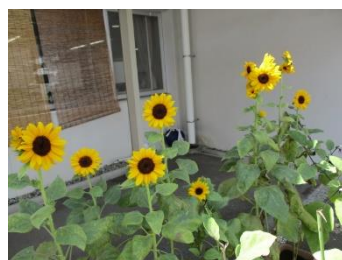


祭 デイケア夏祭り

レクリエーションの一環で夏祭りを行いました。わなげや水ヨーヨー釣り、和太鼓を叩いたりなど、普段とは違ったひと時を過ごせたのではないかと思います。「本物の太鼓の音は体に響いてきていいね」、「楽しかった〜」など皆さん夏祭りを楽しんでいた様子でした。



デイケア菜園



春先から育て始めたデイケアの野菜ですが、大きく成長し大量に収穫できるまでになりました。夏直前に蒔いたヒマワリも綺麗な花を咲かせてくれました。

今回のヒマワリは一本の茎に複数の花が咲く品種でした。個人的に珍しいなと思いました。