

はやしやま便り

2025年9月号

神戸市長田区林山町7-5
TEL: 078-646-7223

パワーリハビリ
デイサービスはやしやま

担当: 小関 慧

お暑うござんす。
皆様夏バテしてないですか？
夏の甲子園も終わりました。
東洋大姫路も大健闘でした。

これから台風の発生しやすい時期だそう
で
進路等の最新の情報をチェック！
飛ばされないように注意してください。





今月の制作レクは
手作りうちわ！
自分好みのデザインができた！
ただ、、、扇いでも扇いでも
暑い！！



おやつレクはクレープ！
すぐ焦げるので難しいところも
ありましたが
ブルーベリーやいちごのソースで
結果美味しくできました！

はやしやまクイズコーナー

・前回のクイズの正解は③でした。
寝ている間にも熱中症のリスクはあるため、
程よく冷やすのがコツです。

・前回のクイズの正解は②でした。
筋力の低下や関節の固さなどから、慎重に歩
くようになり、バランスをとるため歩幅が小さく
なるようです。

秋は空気が乾燥しはじめる季節！体調を守
るために大切なことは？
①水分は夏だけとればよい
②のどが渇いてなくても水分をとる
③外に出るときはマスクを外したほうが良い
正解は来月に発表です！！

ホットリズミーで身体をあたためると、どんな
効果があるでしょう？
①筋肉がやわらかくなり、動きやすくなる
②筋肉がかたくなって動けなくなる
③体が冷えて、血のめぐりが悪くなる
正解は来月に発表です！！

