

はやしやま便り

2025年10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

少しずつですが秋の気配感じられるようになりました。
暑い夏よく乗り越えました！！
素晴らしい！！
そうこうしてるうちに正月がきてしまいそうですが、、
季節外れのインフルエンザが流行っているようなので
うがい、手洗いをし、用心していきましょう！



10月の貼り





曾澤妙子です。
3人の女の子のママです。
北区から通勤してます。
皆様に安心、安全、楽しさをお届けできるように、日々努力いたします。
よろしくお願いいたします。



今月の制作レクは
10月のカレンダー作り！
一人一人違うものができて、
個性的なものできました。

おやつはフルーツゼリー！
涼しくなっていますが、
まだ冷たい食べ物も
美味しいですね！



お知らせ
新しいスタッフを採用致しました!!
より一層、質の高いデイサービス
を目指して頑張ります！



はやしやまクイズコーナー

・前回のクイズの正解は②のものが渴いてなくても水分をとるでした。
知らないうちに体からは水分が減っていきます。お茶やお味噌汁でこまめに摂取しましょう。

秋刀魚は栄養が豊富ですが、体に良い栄養素はどれでしょう？
①ビタミンC
②DHA(ドコサヘキサエン酸)
③カルシウム
正解は来月に発表です！！

・前回のクイズの正解は①の筋肉がやわらかくなり、動きやすくなるでした。
温熱療法と呼ばれ、血の流れを良くし、筋肉のコリをやわらげてくれる働きがあります。

骨粗しょう症予防のために、毎日運動するときのポイントはどれでしょう？
①無理せず続けられる運動をする
②1日だけ激しく動いてあとは休む
③夜中に運動をする
正解は来月に発表です！！