

はやしやま便り

2026年2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

おさむうございます。
先月末は強烈な寒波があり
布団から出たくない日が続きました。
体調は崩されていないでしょうか？

このあたりは雪の被害はないと
思いますが、、、
道が凍っていたり、突風も吹くことが
あるので
注意していきましょう！



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!
紹介させていただきますね。

玉山 勝之と申します。
趣味は阪神タイガースの試
合中継を観ることです。
皆様が元気になれるよう
共に励んでいきましょう！



2月の貼り絵





今月の制作レクは破魔矢！
結構本格的な出来栄で良い！
絵馬にはそれぞれの願い事も書きまして！
良い1年にしましょう！



おやつレクはみたらしだんご！
みたらしが良い甘さで
あったかいお茶と合うんですよ！



はやしやまクイズコーナー

・前回のクイズの正解は①でした。
身体がまだ温まっていないため、布団の中で少し体を動かしてからゆっくり起きましよう！
2月に「隠れ脱水」になりやすい理由として、最も適切なのはどれでしょう？
①冬は気温が低く、体の水分が外にでにくいから
②寒さで尿の量が減り、体に溜まりやすいから
③のどの渇きを感じにくく、水分摂取の回数が減りやすいから
正解は来月に発表です！！

・前回のクイズの正解は②でした！
下半身の筋力低下や、バランス感覚の衰えが関係しています。
また、歩くテンポや歩幅が狭くなるため、歩くとき注意してみてください。

冬に高齢者が転倒しやすくなる理由として、関係が深いものはどれでしょう？
①寒さで筋肉の動きが遅くなり、バランスを立て直しにくくなる
②冬は骨がもろくなるため、転びやすい
③冬は体重が増え、足が重くなるから
正解は来月に発表です！！

