

はやしやま便り

2026年5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

少しずつ暖かくなり、
非常に！過ごしやすい季節です、が！
黄砂や花粉が飛んでおり
空気が霞んで見えることが多いです
鼻水やくしゃみ
ちょこちょこ聞かれています。

季節の変わり目
気を付けていきましょう！



5月の貼り絵





5月28日現在 空き状況

	月	火	水	木	金	土
1日	5名	4名	3名	5名	4名	3名
午前	2名	1名	3名	4名	1名	4名
午後	2名	4名	3名	1名	3名	3名

※施設見学、体験利用
随時承っております。

送迎エリア
長田区全域・兵庫区・須磨区
お気軽にご相談くださいませ。
入浴をご希望される場合は、
6時間以上のご利用になりますので、
ご了承くださいませ。

今月の制作レクはこいのぼり！
トイレットペーパーの芯が
かわいい鯉になりました！
目がそれぞれ特徴的で良いです
ね！



おやつは
さくら風味のあんまきでした！
少し焼き色が、、、
なんてものもありましたが
まあそりゃ美味しかったです！

はやしやまクイズコーナー

・前回のクイズの正解は②でした。
まだ4月は暑くなく、喉も乾きにくいので、
水分は足りていると思いがちですが、
実際には呼吸や少しの汗でも水分は失われ
ています。

5月は活動量が増える時期ですが、体に起
こる変化とは？

- ①筋肉が増えやすくなる
- ②疲れがたまりやすくなる
- ③骨が強くなる

正解は来月に発表です！！

・前回のクイズの正解は②でした！
他にも身長が低くなったり、慢性的な腰痛と
いった変化が出やすくなります。

ストレッチのやり方として正しいのはどれで
しょう？

- ①反動をつけて一気に伸ばす
- ②痛みを感じるまで強く伸ばす
- ③気持ちのいい範囲でゆっくり伸ばす

正解は来月に発表です！！

