

はやしやま便り

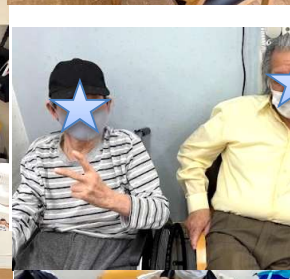
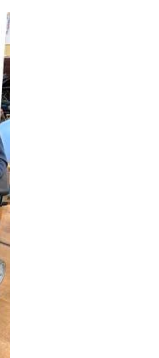
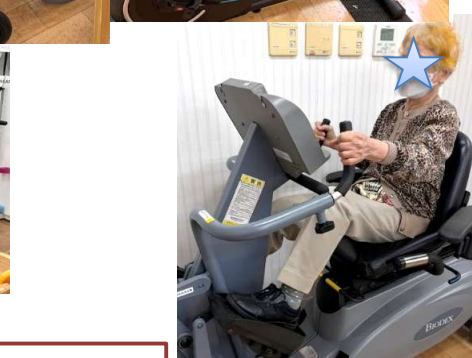
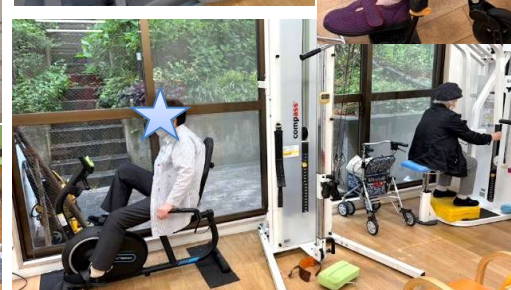
2026年6月号

神戸市長田区林山町7-5
TEL: 078-646-7223

パワーリハビリ
デイスサービスはやしやま

担当: 小関 慧

- 本格的に暑くなってまいりました。
30度を超える日もちらちら出てきております。
- まだ身体が慣れていないので、体調崩しやすい時期です。
- うまく水分補給やクーラーを使っていきましょう！
- うちはもうクーラー使ってます！



6月15日現在 空き状況

	月	火	水	木	金	土
1日	7名	4名	8名	5名	5名	4名
午前	2名	2名	6名	5名	1名	4名
午後	2名	6名	2名	1名	4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
あじさいに見立てた飾りです！
ただ、名前や顔になっているのもあり
皆様個性的なものができました。
意外と綺麗なものができるもんですなー



おやつは
暑い日こそ！ゼリー！
フルーツでさっぱりいただくことができました！



はやしやまクイズコーナー

・前回のクイズの正解は②でした。
暑さに身体がまだ慣れていないため、
疲れやすい、だるさに繋がるようです。
まさに今の私！
・梅雨の時期に身体がだるく感じやすくなる
理由として主なのはどれでしょう？
①湿気で汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくいかないため
②気圧が低くなり、血圧が上がって身体に
負担がかかるため
③雨の日は身体の水分量が増え、体重が
重くなるため
正解は来月に発表です！！

・前回のクイズの正解は③でした！
強くやりすぎると、筋肉を傷めたり、逆に硬く
なってしまうリスクがあるようです。
これも私か？？

・膝の痛みを予防、軽減するために大切なこ
とは？
①痛みがあるときは、なるべく動かさない
②太ももの筋肉をしっかり使う
③膝だけをよく揉む

正解は来月に発表です！！

