

はやしやま便り

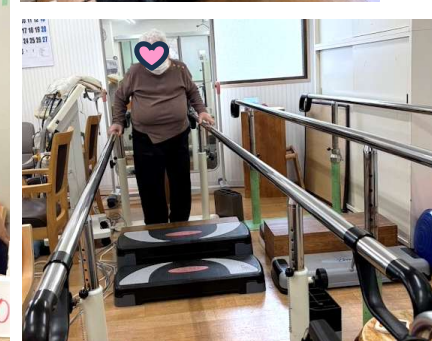
2026年7月号

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

- ジメツと7月に入りました。
- 気温はまだ30度を超えることはないですが
- 湿度が高く、暑い！
- 6月は体調崩されている方も多かったように感じます。
- これからどんどん暑くなるので、クーラーと水分補給を！！
- ワールドカップ残念やったなあ～





今月の制作レクは
七夕にちなんで、吹き流し！
裁縫などの技術向上を願って
という由来があるようですが
作るだけで指先が器用になりそう
です！



おやつは
コーヒームース！
ほろ苦甘いおやつで
皆様にも好評でした！

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。
汗をかいても蒸発しにくくなり、体温調節がう
なくいかず、自律神経に負担がかかるよう
です。

・夏の夜、眠りが浅くなる原因として適切な
のはどれでしょう？

- ①体温が下がりにくいから
- ②筋肉が温まるから
- ③骨がやわらかくなるから

正解は来月に発表です！！

・前回のクイズの正解は②でした！
膝を支えているのは太ももの筋肉！です！
痛みがあれば軽い運動でも良いので、筋力を
保っていきましょう！

・熱中症対策！水分補給として正しいのはど
れでしょう？

- ①のどが渴いた時だけ飲む
- ②一度にたくさん飲む
- ③喉が渴く前からこまめに飲む

正解は来月に発表です！！

