

はやしやま便り

2026年8月号

神戸市長田区林山町7-5
TEL: 078-646-7223

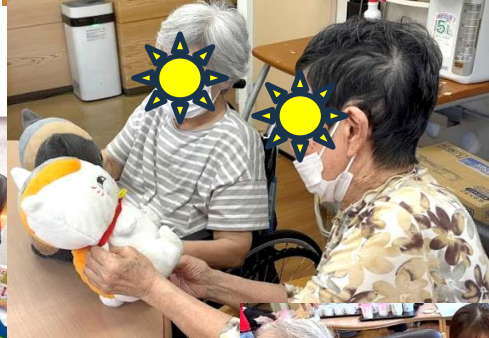
パワーリハビリ
デイスサービスはやしやま

担当: 小関 慧

あつすぎます！
1日何回暑いと言ったか、、、
涼しくなるわけでもないのに
1年で1番口にする言葉は
「暑い」かもしれません。

こまめな水分補給と
適切な部屋の環境に整えましょう

まだまだ暑いで～

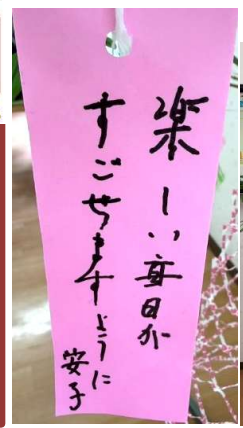


空き状況

	月	火	水	木	金	土
1日	5名	7名	6名	5名	6名	5名
午前	3名	2名	3名	4名	2名	1名
午後	2名	4名	2名	3名	1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。





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。
特に高齢者は体温調節が難しく、睡眠の質が低下しやすいです。

- ・朝晩涼しくなってくると、血圧について注意したいのはどれでしょう？
- ①涼しくなると必ず血圧は下がる
 - ②気温が下がると血管が縮み、血圧が上がることもある
 - ③気温と血圧には関係がない

正解は来月に発表です！！

・前回のクイズの正解は③でした！
少しずつ回数を増やすことがポイントです！

- ・認知症の予防という点で、最もおすすめしたい習慣はどれでしょう？
- ①毎日脳トレだけを頑張って続ける
 - ②運動、人との交流・頭を使う活動を組み合わせる
 - ③脳を休ませるため、できるだけ静かに過ごす

正解は来月に発表です！！

