

はやしやま便り

2026年9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

台風や秋雨前線の影響により
パツとしない天気が多いですが
少しずつ秋に近づいているようです。
どうやらまだ予防接種も始まっていないのに
インフルエンザが流行りだしているようです。
まず最初の予防は睡眠と食事からと！
テレビでやってみましたよー





今月の制作レクは
魚の漢字を使ったパズル！
完成した後は、
どう読むかを考えながら
漢字をはめていくので
指も頭も使って大変でした！



おやつはたこ焼き！
ブレーカーが落ちたり
ハプニングもありましたが、
なんだかんだ
美味しいものができました！

9月19日現在 空き状況

	月	火	水	木	金	土
1日	5名	6名	7名	4名	3名	5名
午前	4名	4名	4名	5名	4名	3名
午後	2名	8名	3名	5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。

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。
寒くなると熱を逃がさないようにするために、
血管を縮めることがあります。

・夏の食欲低下が続いた後、少しずつ戻って
くると思います。体力低下を防ぐために、特
に意識したいことは？

- ①食べられる時に1回の食事で多く食べる
- ②食事量だけでなく、栄養もしっかり確保する
- ③胃腸を休ませるために、野菜や果物中心にする

正解は来月に発表です！！

・前回のクイズの正解は②でした！
身体と頭を同時に活動させることが大切です。

・歩行速度の低下を考えると、最も適切な
のはどれでしょう？

- ①歩く速度だけを意識して速く歩く
- ②下肢筋力やバランス、持久力も確認する
- ③転倒を防ぐため、なるべく歩かないようにする

正解は来月に発表です！！

