Halloween

はやしやま便り

2026年10月号

神戸市長田区林山町7-5
TEL:078－646－7223

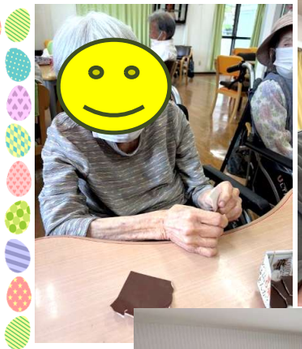
パワーリハビリ
デイサービスはやしやま

担当:小関　慧

10月に入り、過ごしやすくなりました。

ですが、インフルエンザが本格的に流行っているようです。
予防接種も始まる頃ですが、
普段の生活からも予防していきましょう！

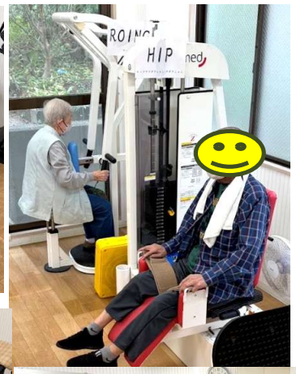
え！もう今年も終盤ですやん！







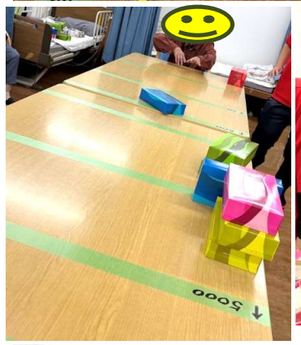
















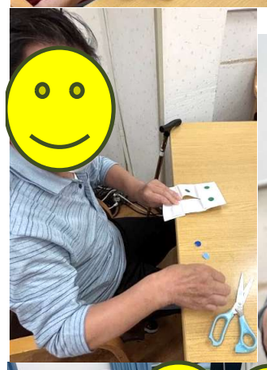
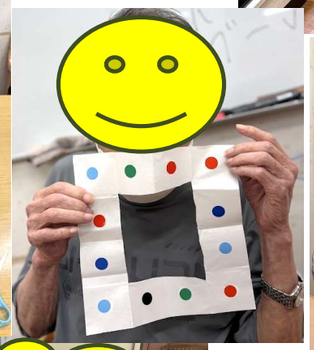

10月の貼り


















今月の制作レクは
色のパズル！
特に黒を揃えることが難しく
皆様集中して取り組まれておりました。




おやつはクッキー！
チョコや生クリームも入って
美味しい！コーヒーに合う！
一品でした

10月19日現在　空き状況

	月	火	水	木	金	土
1日	3名	4名	6名	5名	4名	4名
午前	4名	3名	4名	3名	3名	2名
午後	2名	4名	4名	2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。
たくさん食べることよりも、必要な栄養素を摂り入れることが重要です。

・運動で使った筋肉の維持や修復に、特に大切な栄養素はどれでしょう？
①たんぱく質
②ビタミンC
③食物繊維
正解は来月に発表です！！



・前回のクイズの正解は②でした！
歩く速度だけを意識するのではなく、身体全体をみながら運動をすることが大切です。

・高齢者が筋力を維持するために、ウォーキングに加えて取り入れたい運動はどれでしょう？
①関節をゆっくり動かす運動
②椅子から立ち上がる運動
③深呼吸を繰り返す運動
正解は来月に発表です！！

