



なのはな新聞

さっぽろ香雪病院
デイケア『なのはな』
2023年6月号



5月17日(水) パークゴルフ



天気が良く外で行う予定でしたが、冷たい風が強く吹いていたため急遽屋内に変更し、機能訓練室にコースを設置して行いました。ゲートをくぐったりコースを回ったりすることが難しかったですが、徐々に狙って打つことができ、少ない打数でゴールできると喜ばれていました。デザートにはフルーツゼリーを食べてもらい、おいしかったとの感想も聞かれていました。

復活プログラム「とんとん相撲」

久しぶりに復活したとんとん相撲は、紙で作られた力士の人形を土俵に乗せ、土俵を叩くことで、振動により相撲の取組に似た動きをさせて勝敗を競う遊びです。「はっけよーい、のこった！」の合図に、皆さん土俵を力強く手で叩いていました。力士の動きに「もう少しだ！」と声上がり倒れると歓声が起き、盛り上がりました！指や腕を動かすことで手の運動になり声を出して楽しむことで気分転換にもなりますね。



健康コラム「日焼けは健康に良い？」

Q. 日焼けとは？

A. 太陽の紫外線にさらされて、皮膚が赤くなったり茶色くなることです。紫外線は、肌にダメージを与え炎症を引き起こします。



Q. 予防するためには？

A. 日焼け止めや帽子、サングラス、適切な服装を着用し、紫外線の強い時間帯や長時間の屋外活動を避けることが大切です。

夏が近づいてきて、日焼けが気になる季節になって来ました。昔は日に当たると健康に良いとされましたが、肌トラブルの元になります。予防をして過ごしましょう。



6月行事予定



6月14日(水)「花ロードえにわ」へ外出予定です