

なのはな新聞

さっぽろ香雪病院
デイケア『なのはな』
2023年9月号

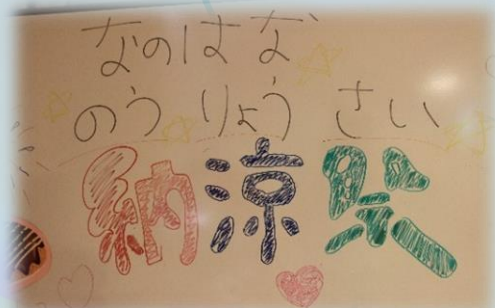


8月9日(水) 納涼祭

今月の行事は8月9日に『なのはな納涼祭』を開催しました。この日は、夏ならではの催し物や食べ物をご用意しました。



初めに、皆さんで日本のお祭りや全国的に有名な花火大会の映像を見て、夏の雰囲気を感じていただきました。盆踊りの映像を見て「昔踊ったことあるよ」と話されている方もいらっしゃいました。



次に、お祭りの屋台を模した『ひもくじ』を行いました。紐の先には大小様々な景品のお菓子が吊るされていて、順番にひもを引いてもらい楽しんでいただきました。



最後はお祭りの定番、お好み焼きとかき氷を食べてもらいました。かき氷はイチゴ味が人気で、皆さん美味しそうに召し上がっていました。

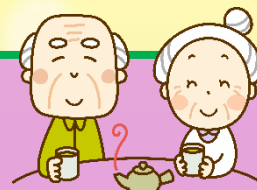


健康コラム

『ロコモティブシンドローム』

家の中でつまずいたり、階段を上がるのに手すりが必要だったりしていませんか？年を取ると筋肉や関節に障害を起し、介護が必要となる危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム」と呼びます。

足腰を丈夫に保つために日頃からストレッチやウォーキングなど関節の曲げ伸ばし運動などを積極的に行いましょう。なのはなでも健康体操やふまねっつを行っていますので、皆さんも意欲的に取り組んでみてください。



9月行事予定

9月13日(水): 敬老会

9月下旬~10月上旬: 外出レク (少人数ごと)

通所者募集中!

TEL.011-884-6878

FAX.011-884-6731

お気軽にお問い合わせください!

