

フムフム

2026年5月25日発行 (月1回発行)
さっぽろ香雪病院リハビリ科
第296号

～2病棟 散歩～

今年も当院敷地内の桜が綺麗に咲きました。近くにベンチもあり、座りながらゆったりと見学に来る患者さんもたくさん居られました。今年はずいぶん暖かくなるのが早く、開花時期も去年より早かったようです。現在はライラックが開花時期を迎えています！



プログラム紹介 ヨガ・フィットネス

ヨガ・フィットネスでは2か月に一度、筋力トレーニングを中心とした『筋トレー』を行っています。通常のヨガも行いますが、それに加えてダンベルを使ったりなど負荷の強い運動も行い、体力向上を目指しています。体力が落ちてしまった方、体力アップを考えている方、筋肉を育てたい方…など、少しでも興味がある方はぜひ参加してみてください。次回の『筋トレー』は5月28日(木)に行いますので、ご参加お待ちしております！



～中庭の花植え行いました～

今年も中庭で患者様と一緒にたくさんのプランターに花植えを行いました。園芸が趣味である方も多くおり、皆さんで楽しみながら花植えを終えることが出来ました。中庭を通る際は是非ご覧になってください。たくさんの花を取り入れた環境づくりを通して、居心地のよい空間になって欲しいと思います。



精神科デイケア ひまわり 施設紹介 「調理室」

昨年度から本格的に調理プログラムを再開いたしました。デイケアの調理室は広く、動線も確保されています。また IH キッチンなので安全に調理をすることができます。プログラム「クッキング」では、簡単に美味しくできるお菓子作りなど、参加希望者が多い人気のプログラムです。

精神科デイケアひまわりは、退院後に自分なりの生活を築いていく場です。見学・体験の希望があればスタッフに声をかけてくださいね！



<編集後記>

病院内のライラックも花が咲き始めていますね。春らしく暖かい日もありますが、日によって寒暖差が激しいので温度調整できるような服装を心がけましょう！(Y.N)