



Hanazono Keasenntar 令和 7年 6月号

はなその小規模便り

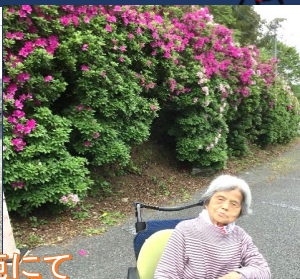


城 彩 苑 見 学

甲冑を纏い、軍馬を引き、お駕籠乗車も体験できました♪



つつじを背景に



はなそのケアセンター内 つつじ苑にて



6月 ワンポイントリハ

今回のテーマ

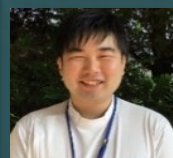
「サルコペニアとフレイル予防」

サルコペニア…加齢によって筋肉量が減少した状態。
フレイル…予備能力低下に伴い心身が衰えた状態。
【予防の三本柱】

栄養：筋肉を作るためのタンパク質を積極的に摂る。
よく噛んで、多品種の食品で栄養を摂る。

身体活動：掃除家事などの生活活動を続ける。
歩く、スクワットなどの運動をする。

社会参加：趣味を大切に、人との交流を楽しむ。
この3つの要素を生活の中に取り入れて、
元気でいられる時間（健康寿命）を
しっかり延ばしていきましょう♡



※詳しくはリハビリスタッフに
お尋ねください！

理学療法士
池崎 大悟

『お知らせとお願い』

熊本県内では今後も感染症の
流行が懸念されています。
当事業所では、皆さまに安心して
ご利用いただけるよう、
引き続き感染予防に努めて
まいります。

ご家族の体調や、周囲の
感染状況のご確認を引き続き
お願いしております。



『ご理解とご協力のほど、
よろしくお願いいたします。』

6月のコラム

昨年は、海の向こう島原に新たな仲間(施設)が加わりました♪
そこで、お互いもっと身近に感じてもらえるように、
今回は、「島原方言クイズ！！」をお届けします(^^)/
是非、皆さんで楽しく考えてみてください♪
答えは後日のレクリエーションで発表します。
気になる方は職員まで(^^)／

さて、どういう意味でしょうか？

- ① やっちゃ→(例文) やっちゃ、美味い。
- ② わっじょん→(例文) わっじょんはどこ行く？
- ③ おっじょん→(例文) おっじょんは、暇よ。
- ④ がんば→(ヒント) 魚の名前で使われます。

「じめじめの季節も、みんなで元気に乗り越えましょう！」

島原弁クイズ



【6月の行事予定】

- ・創作活動
- ・柏餅作り
- ・誕生会

はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.shunkokai.jp>

