



Hanazono Keasenntar 令和 7年 8月号

はなその小規模便り



七夕飾り



皆さんの沢山の願いが叶うといいですね♪



ゴーヤの収穫



後日朝食で召し上がっていただきました！！

8月ワンポイントリハ

今回のテーマ
「ロコモティブシンドロームについて」

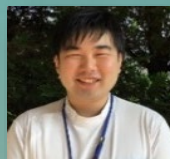
※ロコモティブシンドロームとは？

骨・関節・筋肉などが衰えて、歩く・立つなどの日常生活動作が困難になる状態です。近い将来、介護が必要になるリスクが高い状態を指します。

※当てはまったら要注意！簡単チェック

- ①片足立ちが5秒以上できない
- ②イスから片足で立てない
- ③15分くらい続けて歩けない

※詳しくはリハビリスタッフに
お尋ねください！

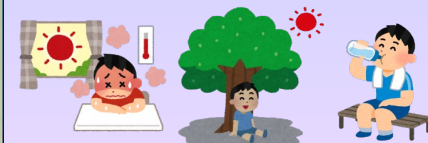


理学療法士
池崎 大悟

『熱中症予防』

熊本県内ホームページによりますと、6月30日から7月6日までの1週間に熱中症で医療機関に搬送された人は、速報値で246人と去年の同じ時期と比べても2倍近くになっています。熱中症に対する、危機意識も例年以上に一人一人が、予防対策をしなければならない状況になっています！！

- 改めて、
- ①暑さを避け、エアコンなどを我慢しない
 - ②こまめな水分、適度な塩分摂取
 - ③日ごろからの健康管理や適度な運動



『あわせて感染症予防を行い、健康的に夏を乗り切りましょう！！』

8月のコラム

前回に引き続き、「島原方言クイズ！！」パート3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8月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(^^)/

ヒント！！
下図の3つのイラストは、方言に関係があります！！

さて、どういう意味でしょうか？

- ① じゃがいもができる
- ② てれんぱれん
- ③ しゃっちが



「夏本番！！夏を思いっきり楽しく元気に乗り越えましょう！！」

【7月の行事予定】

- ・創作活動
- ・スイカ割
- ・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>

