



あしたば便り 6 月

特定医療法人 三校会

宮崎病院 通所リハビリセンター 広報部

6 月に入り、菖蒲や紫陽花の花が色鮮やかに咲き始めてきました。雨の多い時期で天候が変わりやすく、ジメジメとした過ごしにくい日が続きますので、体調管理には十分気を付けてお過ごしください。

梅雨に入ります・・・

食中毒の発生しやすい季節になります。ご家庭でも以下のことに注意して食中毒を予防しましょう。

しっかり手洗いをする・・・石けんで 30 秒以上洗い、流水できれいに洗い流します。特に、指や爪の間はこまめに丁寧に洗いましょう。

まな板、包丁、ふきんを消毒する・・・こまめに煮沸消毒をしましょう。肉や魚を切った後は特に念入りに洗いましょう。

冷蔵庫を過信しない・・・冷蔵庫の中に入れていれば大丈夫というわけではありません。中身の点検をして食べ物を整理してから入れましょう

早めに食べる・・・作ったものはすぐに食べるよう習慣づけましょう。この時期の作りおきは非常に危険です。「手早く調理で早めの食事」が重要です。

体調を整える・・・体調不良は抵抗力の低下に直結します。規則正しい生活で体調を整えましょう。

楽しく食事をする・・・食事を楽しみながらおいしく食べると食中毒になりにくいそうです。仲間や家族と食事をおいしく楽しみながら食べましょう。



月間プログラム

健康体操

- ・リハビリ体操
- ・手話（挨拶など）
- ・蛙の夜まわり



音楽療法

- ・ソーラン節
- ・七夕さま
- ・夏は来ぬ
- ・あめふり
- ・かたつむり
- ・てるてる坊主
- ・のんのこ節
- ・かもめの水兵さん
- <カラオケ>
- ・リンゴの歌
- ・ハワイ航路

レクリエーション

- 6/4 ~ 6/9
 - ・箱の中身はなかに
- 6/11 ~ 6/16
 - ・吹き矢
- 6/18 ~ 6/23
 - ・カレンダー作成
- 6/25 ~ 6/30
 - ・田植えゲーム

6 月のお誕生日おめでとうございます

6 日	H	. Mさん	(8 4 歳)	2 8 日	K	. Tさん	(6 9 歳)
9 日	I	. Mさん	(7 2 歳)	2 9 日	K	. D さん	(7 8 歳)
9 日	M	. Mさん	(8 3 歳)				
1 3 日	K	. Sさん	(6 7 歳)				
1 6 日	N	. Kさん	(7 0 歳)				
2 5 日	M	. Tさん	(7 6 歳)				



お知らせ

4 月 28 日（土）に初めての野外活動で、女神大橋まで行ってきました。天候も良く、気持ちの良い午後の時間を過ごすことができ、参加された利用者様からも好評の声をいただきました。

今回は、6 月 9 日（土）に「諫早公園」まで行く予定です。土曜日以外の利用者の方で参加を希望される方は、スタッフに申し出られて下さい。ケアマネージャーと相談し、お返事いたします。調整できないこともあるかとは思いますが、ご了承下さい。



今後も様々な企画を考え、実行していきたいと思っています。皆様からのご意見をお待ちいたします。

また、病院周辺を散歩に出かけたりにしていますので、帽子を持参下さい。尚、持ち物には必ず名前を記入下さい。

慣用句クイズ

テーマ：目

に入る文字は何でしょう？

目が	忙しいこと
目が	迷って判断力をなくすこと
目が	厳重に警戒すること
目の	目障りで憎らしいもの
目を	あちこちに注意をはらう

㊦㊧> ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ ㊦㊧> ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨