

4 そのだクローバー

YEAR 2025

～そのだ介護老人保健施設 通所リハビリテーション～

春の暖かな日差しを受けながら、足取りも軽やかなこの頃です。
 今月は春のお花見ツアーに行ってきました。桜満開・お天気も良く絶好の花見日和でした。おやつレクも関西ならではの、本場たこ焼きにチャレンジしました。それでは、今年度最初のクローバーをお楽しみください♪



たこ焼き作り



みんなでたこ焼き作って食べた！！



やっぱ粉もんとソースは最高♪

お花見

桜満開で綺麗な♪



めっちゃいい天気☀

理学療法士からのワンポイントアドバイス

脱水に注意！！

❗ 1日にどれくらい水分が必要か知っていますか？

A 1日に必要な水の量は約2.5リットルとされています。
 食べるものにもよりますが食べ物からも水分を取るので、
 飲み物としては1.3リットルほど取れば良いとされています。
 脱水になると立ちくらみ、疲労感、尿量の減少、乾燥などが生じます。

いつの間にか脱水になっているかも？ 脱水症のチェック方法で調べてみましょう！

・皮膚をつまんで離します
 5-10秒ほど戻らなければ
 脱水の疑いがあります。



ちょっとおかしいなと感じたら、
 1つの指標として一度試してみてください。
 喉が渴いたと思ったころには、脱
 水が始まっているのでみなさん
 こまめに水分をとりましょう！

お食事 4月3日(木)



- ・桜散らし寿司
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・炊き合わせ
- ・菜の花の辛子和え
- ・お吸い物
- ・フルーツ

【4月の報告】

・イベント

- * お花見ツアー (4/7～4/12)
- * 4月25日(金) おひさまカフェ

・行事食

- 4月 3日(木) お花見御膳
- 4月 11日(金) 郷土料理(京都府)

【5月のお知らせ】

・イベント

- * 5月12日(月) 母の日

・行事食

- 5月10日(土) 郷土料理(岩手県)



★ 学習療法 ★

認知症予防・改善リハビリ

- 表情がよくなる
- よく笑い、よくしゃべるようになる
- やる気、意欲が出て自信が生まれてきます！

当施設は学習療法モデル施設です。
 読み書き・計算を中心に回想療法
 やコミュニケーション療法を用い
 ています。



学習療法申込受付中！！

(誰でも参加可能)



そのだ老健HP



お問合わせ

〒661-0953 尼崎市東園田町2丁目48-8
 医療法人旭会 そのだ介護老人保健施設

☎ 06-6491-3911