

# 通所リハビリ 運動会

## 種目

- ① 玉入れ
- ② もの送り
- ③ 詰め放題
- ④ 牛乳パックタワー
- ⑤ ボールあっちいけ
- ⑥ 仮装リレー
- ⑦ パン取り
- ⑧ 輪くぐり

## もの送り



↑うちわを使って隣へ送ろう！急いで急いで！

## 玉入れ



↑高いカゴを狙えば高得点

## 詰め放題



チーム色の玉を選んで詰めます、  
ギュウギュウ…詰め放題は根性の  
見せどころ。  
なぜか女性が強いの？

勝ち負けよりも楽しんで  
からだを動かしました



## ボールあっちいけ



←ボールを敵陣に  
投げ込みます。  
皆さん、車いすか  
ら身を乗り出して  
大ハッスル、スタ  
ッフ冷や汗…

## 牛乳パックタワー



⇒チームで力  
を合わせてタ  
ワーを高く高  
く…ここらで  
もうやめとく  
べ～  
もうちょっと  
いけるかもよ  
～

## 仮装リレー



リレーのスタートは緊張の瞬間

急いで衣装を届けましょ、  
はい、これ着てね。



スタッフ…皆さん  
が届けてくれた衣  
装で若返っちゃっ  
た、いや～ん♡  
恥ずかしい

## 空き状況



# 介護老人保健施設ホスピア宇都宮

# ホスピア宇都宮だより

2025年7月  
第35号



## 目次

- 園芸クラブ
- 運動会

- 今月のお昼ごはん
- 8F 余暇時間

- お散歩レク
- 通所リハビリ運動会

医療法人社団全仁会

介護老人保健施設/通所リハビリテーション

ホスピア宇都宮

〒321-0953 宇都宮市東宿郷 2-1-1

TEL：028-636-9666

FAX：028-638-0379

ホームページは  
こちらから  
アクセスできます



HP URL：http://zenjinkai-utsunomiya.jp/hospia/

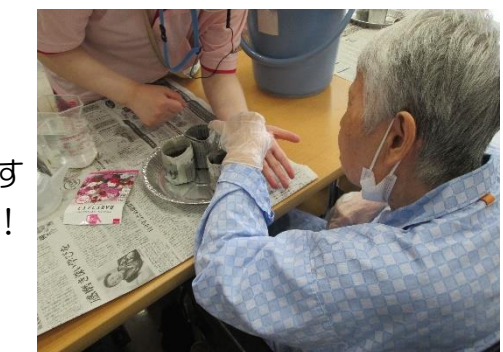
E-mail：hospia-u@sky.ucatv.ne.jp

## 園芸クラブ



定期的に行う苗植えレクの他に、  
小さなポットに種を植えて成長を見守ります  
皆さん細かい作業も上手におこなえました！  
しっかり成長し蕾もできてきました🌸

苗植えレクで植えた花も  
元気に咲いています





# 運動会



## 傘の玉入れ



6/23～25 に各フロアで運動会を開催しました。



普段車椅子の方もスタッフと一緒に歩行器や手引き歩行で参加していました。パン取り競争



## 目指せ得点ピラミッド



長～い新聞紙を足で速く巻き取ったほうが勝ち！白熱の戦いでした！

## 新聞綱引き



ハチマキ  
似合うかな？



点数の高い箱にボールを入れよう！



## 8F 余暇活動



## ちぎり絵

LRT のちぎり絵 製作期間1ヶ月！  
1枚1枚つなぎ合わせて完成しました。  
春の宇都宮を走るLRT☆

## テレビ体操

余暇時間を利用してテレビ体操を楽しんでいます。時には童謡を口ずさみ心も体もリフレッシュ



## お散歩レク



1年ぶりの散歩  
暖かい陽射しの中、ふとすれ違う赤ん坊に手を振り、笑顔になり、職員も笑顔のお裾分けをもらいました。とてもすてきな一日になりました！



## 今月のお昼ごはん

### ～七夕膳～



- ★メニュー★
- ☆七夕そうめん
- ☆星型ゼリー
- ☆天ぷら
- ☆スイカ



旬の食材  
スイカ  
4月～8月

果肉の色が黄色い物・赤い物がありますが、元々スイカの果肉は白や黄色でした。赤い果肉はトマトにも含まれているリコピンが含まれ、黄色の果肉にはキサントフィルが含まれています。リコピンには美容促進、生活習慣予防の作用があるとされています。キサントフィルは眼精疲労や白内障などの眼病予防、脂肪燃焼作用や高肥満作用があるとされています。

※撮影や入所者様の状況によりマスクを外すことがあります