



(お名前 or ペンネーム **→サクラテス**)

デイケア サニーデイズ通信

★10/9 (金)

スポーツ大会に参加します!!

☆10/17 (土)

午後から展望台ドライブに
行きます 🚗

※今月の土曜開所日は17日です。



今月のタイトルは『サクラテスさん』作です!



先日、福岡市障がい者スポーツセンター卓球まつりに、リワークとデイケア利用者の総勢17名で参加しました 🍀

個人の部で一般クラス優勝 & 初心者クラス優勝・準優勝という素敵な結果につながりました 🏆 🏆 🏆

※今月のリワークOB会は、17日と31日です。

9月のOTでは「お月見グラグラ団子」を行いました 🌕

お団子に見立てたお手玉を三方にたくさん載せるゲームです。



下にはボールがあってグラグラする仕掛けになっていて、みなさん意外とバランスを取りながら丁寧にプレイして、ギャラリーも思わず「そっちそっち」「あー」など声を出しながら楽しめたようです!

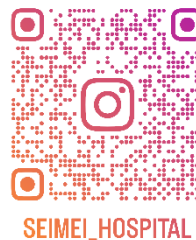


2026年10月 第172号
医療法人 格心会 晴明病院

〒814-0133 福岡市城南区七隈8丁目20-10

TEL 092-871-5573 / FAX 092-871-1553

ホームページ <http://www.seimei-hp.jp>



晴明病院公式Instagramを始めました!

診療のご案内やお知らせ、日々の活動など安心していただける情報の発信を目指します。

「やさしい漢方教室」

今回は「気・血・水」のうち、「血」と「水」についてお話しします。

「血」は、血液を含む栄養物質を指しています。

・「血虚（けっきょ）」は血が不足した状態で、顔色が白い、立ちくらみ、爪が割れやすいなどの症状がみられます。

・「瘀血（おけつ）」は血の流れが滞った状態で、目の下のくま、肩こり、月経異常などの症状がみられます。

「水」は、血液以外の体の水分を指します。

・「津虚（しんきょ）」は水分が不足した状態で目や鼻の乾燥、のどの渇き、便秘などの症状がみられます。

・「水滞（すいたい）」は水分が滞った状態で、だるさ、むくみ、下痢などの症状がみられます。

「気・血・水」のバランスを整えることは健康を保つ大切なポイントです。

