

■スタッフから

少しずつ春の陽気を感じられる季節になってきましたね。今まで家にこもっていた方も思い切って外に出てみましょう。

また3月は、花粉の飛散が始まり木の芽が芽吹き始める時期ですね。気分もウキウキしますが、上がり過ぎないように気を付けたいですね。

3月第3、4週はスタッフ1名不在のため、プログラムが少なくなります。御了承下さい。



● 3月春のバスレク

毎年恒例のバスレクですが、今年は3月に計画しました。昨年は川根桜トンネルを見学しましたが、行き先はまだ未定です。オススメのスポットがありましたら教えてくださいね。

● 体育館でスポーツ(健康体操)

毎週火曜日に掛川つくし体育館にてスポーツプログラムを行っています。バトミントン、卓球などそれぞれ好きなスポーツに参加しています。体力を付けたい方、ストレス解消で体を動かしたい方、楽しくスポーツをしたい方はどんどん参加してください。エコパトレーニングジム見学では、エコパの施設にていろんな器具を体験しています。

健康体操では、デイケア室にてゆっくりした動きのストレッチ体操を行います。運動が苦手で高齢の方が対象です。



■プログラムの内容

● お楽しみ外出・春の散策へ行こう

『お楽しみ外出』では、AMの半日で、お花見に行きます。場所はまだ未定です。桜を見たり公園を散策したり公園からの景色も素晴らしいですよ。『春の散策』では、掛川近辺を散策してお花見を楽しみます。



● パソコン教室

ワード・エクセルの基本的な使い方や音楽CDの作り方など練習しています。「難しいそう・・・」と遠慮している方にも初心者向けのテキストを用意しています。希望者はスタッフまで声をかけてください。少しでもパソコンを扱えると就職にも有利になったり、生活の幅も広がりますよ。

● 健康指導教室

健康指導教室では、今回は、管理栄養士さんによる健康指導です。元気になる食事ということでオススメの料理や食事法などをわかりやすくお話してくれます。食事や料理について日頃疑問に思っていることがあったらこの機会に遠慮なく質問しましょう。

● 喫茶いこいの家・スイーツ

スイーツやいこいの家などのお菓子作りのプログラムですが、今後は給食(業者さん)で定期的に作られるとのことで、デイケアでの提供は中止になります。今まで喫茶いこいの家、スイーツプログラムへのご協力ありがとうございました。