

# デイケア案内

平成28年 2月

## ■スタッフから

今年は例年に比べて気温が低くて空気が乾燥しやすく、寒さが身にしみますね。夜も冷え込みますので、しっかり防寒をして乗り切りましょう。

県内では風邪やインフルエンザが流行り始めていますね。熱っぽい時や疲れている時は遠慮なくお休みを取って下さい。手洗い・うがいをしっかりとって体調管理してください。



### ●法多山節分祭見学

2月3日節分祭見学では、法多山にて節分祭が行われます。境内にて、その年の福男福女の方々が厄除け福豆をまいてくれます。その福豆をゲットすると福豆や福升などの縁起物がもらえますよ。

### ●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。全員でストレッチ体操(準備体操)を行った後ソフトバレー、バドミントン、フットサル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。今回はプロテニスプレーヤーの錦織選手が活躍していることもあり『テニス』を行っています。初めての方も優しく教えていきますよ。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。運動が苦手な高齢の方が対象です。迷っている方も見学の受け付けています。



## ■プログラムの内容

### ●喫茶いこいの家

喫茶準備・喫茶いこいの家は、院内の就労支援のプログラムの喫茶店です。メンバーさんとスタッフが力を合わせて喫茶店の運営をしています。喫茶店のウェ이터や作る係、受付などがあり、実践に即した経験ができます。接客の基本を勉強したい方はぜひ参加してください。



### ●健康指導教室

健康指導教室では、デイケア担当OTさんやNsさんが健康について役立つ知識や生活に役立つ知恵を勉強していきます。今月は『肩こりについて』のお話をしていきます。肩こりのある方はぜひ聞いてみてくださいね。



### ●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。

### ●オリジナルトートバックを作ろう!

皆さんトートバックを使いますか?ミニトートバックに自分好みのイラストを描いていき、オリジナルのトートバックを作っていきます。完成した後は自分の物として使えますよ。