

デイケア案内 29.10

■スタッフから

10月になり本格的に秋のシーズン到来ですね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「お祭りの秋」といろいろな秋があります。皆さんはどんな秋が好きですか？わたしはなんと言っても「食欲の秋」が一番好きですね。秋は季節のおいしい物が沢山ありますが、食べすぎに注意しましょう。



●スイーツいこいの家

「スイーツいこいの家」は、水、土曜で予定しています。水曜は女性の方、土曜は男性の方に入ってもらいます。もちろん喫茶に準じた賃金もありますのでしっかり取り組んでくださいね。



●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。内容はバドミントン、卓球などを行っています。各自好きなスポーツに参加してもらい、初心者の方にも楽しく丁寧に教えていきます。今回はエコパにてジムの体験も取り入れています。楽しくスポーツをしたい方、体力を付けたい方、ストレス解消をしたい方はどんどん参加してください。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やヨガやカービーダンスなどを行います。運動が苦手な方や高齢の方が対象です。



■プログラムの内容

●喫茶いこいの家

喫茶準備・喫茶いこいの家は就労支援のプログラムで、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どうぞ。



●健康指導教室

健康指導教室では、デイケア担当スタッフによる健康指導の講座です。毎月健康や生活に役立つ内容のお話をしていきます。



●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。

●バーベキュー大会

毎年恒例ですが、昨年一昨年と雨続きで室内が多かったですが、袋井親水公園にて行う予定です。午前は準備や片付けなどメンバー・スタッフで協力して行いき昼食はみんなで囲んで食べていきます。PMは、メンバーさんはグラウンドゴルフで交流をしていきます。

