

■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。



●スイーツいこいの家

「スイーツいこいの家」は、水曜に女性、土曜日に男性と交互に行っています。病棟の患者さんに食べてもらう美味しい(?)お菓子を作っています。お菓子といっても簡単にできるものです。詳しくはスタッフまで確認してください。

●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。バドミントン、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。今月も『テニスにチャレンジ』を行います。体育館内で柔らかいボールを使ったテニスです。ラリーが続きやすいですので楽しくテニスの醍醐味が味わえますよ。初心者の方も優しく(?)教えていきます。

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

●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。喫茶店のウェイターや作る係、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。



●お楽しみ外出・春の散策

『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Nsによる健康指導です。普段血圧や体重を測っていますが、その理由などを詳しく説明していきます。また、日頃疑問に思っていることがあったら遠慮なく質問しましょう。