

# デイケア案内

平成30年 1月

## ■スタッフから

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りしますね。さて皆さん年末年始はどのように過ごしましたか？デイケアの中でいろいろと話を聞かせてくださいね。今年も病気に負けず笑顔の多い充実した1年にしていきたいですね。



### ● デイケア新年会・お茶会

1月5日(金)は毎年恒例の新年会(すごろくゲーム)を行っています。すごろくのマス目にある様々なお題を見事クリアしゴールすると、お年玉として豪華景品をゲットできます。お楽しみに！(要予約になります)。PMは新年の書初めとお茶会をします。新年の抱負を大きく書いて今年の目標にしたいですね。



### ● 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。全員でストレッチ体操(準備体操)を行った後バドミントン、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。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。1月はスタッフ事情により体育館はお休みします。ご了承ください。



## ■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。1月はお休みします。

### ● 初詣バスレク

1月19日(金)初詣バスレクでは、AMIはお参りに行きます(行き先は未定です)。昼食は今年も安くて美味しいお店を探しています。どこか希望やおススメがありましたらスタッフまで教えてください。少し遅い初詣ですが、みんなでワイワイ楽しくお参りに行きましょう。1月の外出ですので防寒対策と体調をしっかりと整えて、みんなでお参りたいですね(要予約になります)。



### ● お手軽料理

1月22日は、焼きいも作りをしています。簡単にできる焼き芋をデイケア室内にて作っていきます。作ると言っても簡単で、美味しい焼きイモが食べられますよ！



### ● イキイキ脳力アップトレーニング

いきいき脳力アップトレーニングでは、「最近物忘れが気になるなあ」「判断力が落ちてきた」「言葉がでなくなってきたなあ」等気になり始めた方いますか？体を動かす体操と頭を使う計算などを組み合わせたプログラムが脳の活性化にはとても良いそうです。物忘れ予防などに効果のある？プログラムを行っています。