

デイケア案内

平成30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のピークですね。少し熱っぽい時や疲れている時は遠慮なくお休みを取ってしっかり治しましょう。手洗い・うがいをしっかりし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。境内まで歩くのは大変ですが、その分福豆が拾えると嬉しいですよ。

● 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、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。最近人気のある『テニス』を体育館にて行っていきます。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。運動が苦手で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。(スポーツはスタッフ不足のためお休みする日もあります。御了承下さい)



■プログラムの内容

● 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、その目的や理由などを詳しく聞いて健康について考えていきます。



● 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。

● アロマ入浴剤作り

アロマ入浴剤作りでは、以前も行いましたが粉状の石けんにアロマの香りのエキスなどを配合して香りを楽しめるアロマ石けんを作っていきます。出来上がったものは各自の自宅で使えますよ。

● デイケアバスレク

2月23日デイケアバスレクでは、掛川花鳥園へ見学に行きます。普段見慣れない珍しい鳥や植物など見学できますよ。昼食は園内のバイキングを予定しています。参加は要予約となります。詳細はデイケア掲示板にて確認して下さい。

