

# あんずだより

## 1月

2024年12月20日

各務原病院 デイケアあんず

感染症が流行りやすく、免疫力をしっかり高めておきたい時期。手軽でおすすめなのは、食生活を意識することです。例えばヨーグルト、納豆、海藻類など、腸内環境を整えてくれる食べ物を積極的に摂りましょう！

### ★活動報告★

#### 〈体力測定〉

- ・毎月だいたい参加してありますが、自分の今が分かってとても嬉しいです。これからも今を保ちながら出席したいです
  - ・体を動かす機会がないのでいい運動になりました
- 昨日あまり休養しなかったので結果はあまり芳しくないと思ったが、予想に反してよかったので嬉しかった



#### 〈カレンダー作り〉

- ・素敵な1月のカレンダーができてよかったです。カレンダー作りが楽しかった。
- ・新しい年らしいものができて来年が楽しみです。
- ・正月らしいカレンダーが作れて、新しい年を迎えられそうだ
- ・細かい作業が多く苦労したが、素敵なカレンダーができてよかったです
- ・可愛いカレンダーができてよかったです。

### ★活動の様子★

#### 〈サイコリンピック〉

チームで力を合わせて玉入れ☆



ミナモも駆けつけてくれました(^^)／

#### 〈クリスマスツリー飾り付け〉



日	月	火	水	木	金	土
			1 休み	2 休み	3 休み	4
5	6 カードゲーム大会 カラオケ	7 自分時間 卓球	8 書道 コーンホール	9 カラーリング 「ゴジラ-1.0」	10 ストラックアウト 「ミッションインポッシブル フォールアウト」	11
12	13 休み	14 筋トレ双六 カラオケ	15 自分時間 ポッチャ	16 ストレッチ 散歩(仮)	17 ラダーゲッター 「ハリーポッター 不死鳥の騎士団」	18
19	20 卓球バレー カラオケ	21 ポッチャ 調理	22 卓球バレー カレンダー作り	23 卓球 茶道	24 上羽スペシャル 「名探偵コナン 100万ドルの五稜星」	25
26	27 体力測定 カラオケ	28 モルック 調理	29 大人の塗り絵 クップ	30 ストレッチ 華道	31 脳トレ 「ゴールデンカムイ」	

### 年末年始に関して

デイケア開所は12月27日(金)までです。年始は1月6日からです。診療は12月28日(土)AMまでです。年始は1月4日(土)AMから開始です。

- ・1月16日(木)は散歩プログラムを予定しています。雨天の場合は室内でエアロビ等を行います。動きやすい服装や運動靴の着用をお願い致します(\*~)v

### ★連絡事項★

- ＊参加する時は、自宅にて検温し体調を確認してから参加下さい。体調不良の場合、参加はご遠慮下さい。
- ＊参加人数の確認が必要なプログラムが多くあります。必ず出席確認表や掲示物にチェックや記名をお願いいたします。
- ＊プログラム内容は、天候や参加者数などで変更となる場合もあります。
- ＊送迎バスや食事の都合上、遅刻や欠席の場合はご連絡をお願い致します。

### ★今月の目標★

★生活リズムを見直そう！

★季節感を味わって外に出てみよう！

