

あんずだより

5月

2025 年 4 月 25 日

各務原病院 デイケアあんず

【心の健康は、体から】

5月病という言葉があるほど、心の不調を感じやすくなる時期。そんな時には、体を動かすのがおすすめです。伸びをする、足首を回すなどほんの少しでも大丈夫(*'ω'*)!! 体と心は繋がっている、気持ちが軽くなりますよ(*^-^*)



★活動報告★

〈散歩〉

- ・1人でお祭りに行くのが恥ずかしかったので、みんなで行けてよかった。
- ・天気も良く、満開の桜を見れてよかった。・花見に行けてとても良かったです!
- ・1人ではどこに行ってもおもしろくないけど、みんなで行けば花見もおもしろくなる。来年も行きたいです(*'▽')
- ・市民公園で皆さんとわいわい、がやがやと会話しながら、桜やパンジーなど愛でました。

〈革細工〉

- ・革細工であざらしも作れるのかと驚きました。またいろいろなものを作りたいです('ω')
- ・あざらしの形を整えるのが難しかった。・みんなそれぞれ色の違ったものができて良かったです。
- ・初めて革細工をみなさんと一緒にしました。革をあざらしの型に型紙をつけて、切って、色付けして、キーホルダーにできるようにしました。初体験でとても楽しかったです。
- ・アザラシらしくなかったけど、作る工程が楽しかったです(^^)

★活動の様子★

〈散歩〉



桜が綺麗でした(๑>๑<)

〈革細工〉



あざらし可愛い!

〈ブックカバー作り〉



ブックカバーおしゃれ~!

日	月	火	水	木	金	土
				1 散歩 茶道	2 ストラックアウト 「着信アリ」	3 憲法 記念 日
4 みどりの 日	5 こどもの日	6 振替休日	7 書道 卓球バレー	8 コーンホール ボーリング大会	9 ポッチャ 「キャシュトラック」	10
11	12 クップ カラオケ	13 テーブルゲーム大会 エアロビ	14 以心伝心 カレンダー作り	15 パステルアート カローリング	16 ラダーゲッター 「スオミの話をしよう」	17
18	19 自分時間 カラオケ	20 ピアボン 調理	21 脳トレ モルック	22 ストレッチ 華道	23 ウェルビー 「クレヨンしんちゃん 謎メキ花の天カス学園」	24
25	26 カラオケ 卓球	27 絵手紙 ポッチャ	28 体力測定 カードゲーム大会	29 大人の塗り絵 筋トレ双六	30 〇×クイズ 「ヴェノム:ザ・ラストダンス」	31

5月1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。

★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。



★季節の変化を感じてみよう(*'▽')

★一呼吸おいて考える時間を持ってみよう('ω')

