

# あんずだより

## 8月

2025 年 7 月 25 日

各務原病院 デイケアあんず

【早め、早めの水分補給を！】

本格的に気温が上がり、脱水症状、熱中症が起こりやすい時期です。

人間の体の 60%を占める大切な水。こまめに補給しましょう。

「喉が渴いたら飲む」ではなく、「喉が渴く前に飲む」が脱水予防のポイントに。



### ★活動報告★

#### 〈コーンホール〉

- ・1勝できてよかった。穴に入れるのが難しかったので、次はもっと入れたい。
- ・進め方を工夫していてゲームの流れがスムーズだったので、いつもより多く楽しめた気がした。
- ・順番が最後の方で回ってくるのが少なめでしたが、勝ち越せたと楽しかったです。
- ・部屋が広がったのでのびのびできました。 ・集中して楽しめました。
- ・いつもとやり方が変わっててよかったです。

#### 〈モルック〉

- ・チーム内で相談し合って、またチーム間で声を掛け合ってプレーが盛り上がり楽しかった
- ・チーム「スコール」が買ったのでよかったです！
- ・今回は男性・女性に分かれてやりましたが、次回はメンバー対スタッフでも楽しみたいです

### ★活動の様子★

#### 〈ミャクミャク作り〉



気分は in 大阪万博！！

#### 〈コーンホール〉

広い部屋でゲーム進行も変えて行いました☆



#### 〈外出プログラム〉



市営バスに乗る練習をして、カフェに行きました♪

| 日        | 月                  | 火                     | 水                        | 木                     | 金                           | 土  |
|----------|--------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|----|
|          |                    |                       |                          |                       | 1<br>ストラックアウト<br>「グランツーリスモ」 | 2  |
| 3        | 4<br>自分時間<br>カラオケ  | 5<br>カードゲーム大会<br>クッブ  | 6<br>ラダーゲッター<br>夏祭り飾り作り  | 7<br>ピアポン<br>茶道       | 8<br>ポッチャ<br>「侍タイムスリッパ」     | 9  |
| 10       | 11<br>山の日          | 12<br>ストレッチ<br>カラオケ   | 13<br>カレンダー作り<br>上羽スペシャル | 14<br>絵手紙<br>ポッチャ     | 15                          | 16 |
| 17       | 18<br>書道<br>カラオケ   | 19<br>人狼ゲーム<br>筋トレ双六  | 20<br>夏祭り<br>            | 21<br>ディスコン<br>カローリング | 22<br>脳トレ<br>「岸部露伴 ルーヴルへ行く」 | 23 |
| 24<br>31 | 25<br>モルック<br>カラオケ | 26<br>大人の塗り絵<br>卓球バレー | 27<br>体力測定<br>室内散歩       | 28<br>卓球<br>自分時間      | 29<br>以心伝心<br>「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」 | 30 |

8月27日(水)は屋内での散歩プログラムを予定しています。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。



★こまめに水分補給をしよう★

★参加日に合わせて体調を整えよう(\*~\*) ♪

