

あんずだより

10月

2025 年 9 月 19 日

各務原病院 デイケアあんず

【運動で、健康な冬を手に入れる(*^-^*)】

暑さが落ち着いて過ごしやすい。でもまだ寒さは厳しくない時期。

気候的にも、健康面から見ても、運動をするのがおすすめです。

秋に運動して筋肉をつけておけば代謝が上がり、寒さに強い体を手に入れますよ。

★活動報告★

<ボッチャ>

- どこにどう投げれば良いか、考えながら投げられたら良かった。
- とてもいい試合になったと思います。
- あまりコントロールができなかった。
- ボールが思い通りにいかなかったが、楽しかった。
- 中々思うところへ投げられず、難しかった。
- とても楽しかった。



<カードゲーム>ITO・人狼ゲーム

- 数字を、お題に沿って考えることが難しかったですが、個々の価値観が分かって面白かったです。
- 人狼ゲームは初めてプレイヤーを体験して、人の仕草や言葉から見極めるのが難しかったです。
- 駆け引きが難しかった。
- 心理戦が緊張状態だったので、楽しかったです。

★活動の様子★

<ITO・人狼ゲーム>



<大人の塗り絵>



日	月	火	水	木	金	土
			1 名句会 ポッチャ	2 カローリング 茶道	3 ストラックアウト 「えんとつ町のプペル」	4
5	6 書道 カラオケ	7 買い出し 調理	8 展示用作品 脳トレ	9 卓球 ピアポン	10 コーンホール 「007 カジノ・ロワイヤル」	11
12	13 スポーツの日	14 大人の塗り絵 散歩	15 モルック カレンダー作り	16 ストレッチ ポッチャ	17 展示用作品 「魔法にかけられて」	18
19	20 卓球バレー カラオケ	21 自分時間 ウェルビー	22 グループ作品 クッブ	23 散歩 華道	24 以心伝心 「バック・トゥ・ザ・フューチャー」	25
26	27 体力測定 カラオケ	28 リアル双六 室内ペタンク	29 自分時間 ラダーゲッター	30 遠足（一日）	31 カードゲーム大会 「ミッキー17」	

★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。

＊10/21（火）はPM ショートケアのみの利用はご遠慮ください。

＊10/30（木）は一日を通してのプログラムになります。ショートケアの利用はご遠慮ください。

＊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★

- 清潔感のある服装をしよう(*'▽')
- 休日に 15 分だけでも外に出よう(*^-^*)

