

あんずだより

11月

2025 年 10 月 25 日

各務原病院 デイケアあんず

【ヒートショックに気をつけて】

暖かい居間、寒い脱衣所、熱い湯船。温度に合わせて人間の血圧は上下します。これが急すぎるとヒートショックが起こり、意識を失ったり、心臓に負担があったり…。冬の入浴時は、急激な温度の変化に気をつけましょう！

★活動報告★

〈カレンダー作り〉

- ・可愛いフクロウのカレンダーが作れたので、家で飾っておきたいと思います♪
- ・フクロウがなかなか難しかったけど、可愛くできて嬉しく思いました◎
- ・頭のいい運動になりました！
- ・フクロウ折るのに苦戦しましたが、完成してよかったです！また家でやりたいと思いました
- ・折り紙を折るのが難しかったけど、可愛い作品ができて良かったです♡
- ・楽しく取り組みました◎ ・一生懸命取り組んだ！
- ・折り紙のフクロウのカレンダーが作れて良かった

★活動の様子★

【カレンダー作り】



【ウェルビー出前講座】 ババ抜き交流戦、盛り上がりました！



日	月	火	水	木	金	土
2	3 文化の日	4 買い出し 調理	5 展示用作品 ポッチャ	6 散歩 茶道	7 展示用作品 「映画ドラえもん のび太の ひみつ道具博物館」	1 8
9	10 自分時間 カラオケ	11 書道 カラーリング	12 モルック カレンダー作り	13 サイコリンピック 大会（1日）	14 ストラックアウト 「バック・トゥ・ザ・フューチャー PART2」	15
16	17 ディスコン カラオケ	18 自分時間 こころの健康 フェスティバル	19 カードゲーム大会 クッパ	20 ストレッチ 散歩	21 卓球バレー 「オットーという男」	22
23	24 振替休日	25 コラージュ 筋トレ双六	26 体力測定 季節の制作	27 卓球 華道	28 〇×クイズ 「ミッション：インポッシブル ファイナル・レコニング」	29
30						

11 月 6 日、20 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★

- ＊11月13日（木）はサイコリンピック大会のみとなります。当日、急遽の参加は出来ませんのでご了承ください。
- ＊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

★気温や環境に合わせた服装をしよう！

★参加日に合わせて体調を整えよう(*´`*) ♪

