

デイケア通信 ~11月号~



色づいた木の葉が木枯らしに舞う、肌寒い季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

体調を崩しやすい季節ですので、睡眠・栄養・適度な運動で、寒い季節を乗り切りましょう。

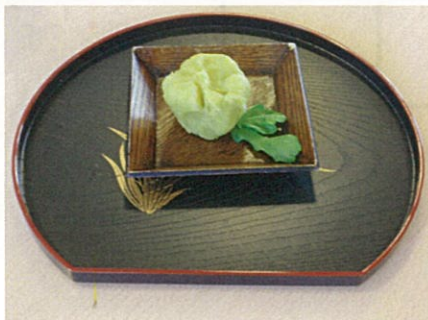
行事報告 収穫祭



19日月曜日から22日木曜日に、デイケアの畑にて収穫したさつまいもを使って、スイートポテト風のお菓子を作りました。

ひとりひとりにサランラップを配り、さつまいもを茶巾絞りにしてもらいました。

記念に食べているところを撮ろうと思い、カメラをむけましたが、「美味しい」と言われ、一口二口…で食べ終える方が多く、なかなか写真に納めることができず残念でした。しかし、皆さんとても良い表情をされていました。



「足浴について」

デイケア学校のプログラムによく「足浴」があります。その効果などについてお話したいと思います。

<効果>

足のだるさや疲れ軽減
むくみとりや冷え解消
リラクゼーション

理由

足を温めることで上半身の緊張が緩み、自然治癒力が高まるといわれています。また、足を温めるだけでなく、適度な刺激を足裏に与えることで、足全体に下がった血液をポンプのように心臓に送り返します。その結果、足だけでなく全身の血液の循環が良くなります。



12月のデイケア学校の予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 足浴 & ハンド マッサージ
3 的当て ボーリング大会	4	5 床屋	6 ボランティア 床屋	7	8 的当て 体を動かして 競い合うことで 刺激を感じる
10 冬の壁画 作り	11	12	13	14	15 冬の壁画作り 指先を動かし 完成させ、達成感を持つ
17 クリスマス会	18	19 ボランティア	20 喫茶	21 ボランティア	22 クリスマス会 行事を楽しむ 喫茶 他者と交流する
24 年賀状作り 年忘れカラオケ	25	26	27	28	29 年賀状作り 昔を思いだし ながら、作成する



年末年始のお知らせ

例年通り、デイケアも年末年始のお休みを頂きます。

12月29日(土) 営業最終日

12月30日(日)~1月3日(木) お休み

1月4日(金) 営業再開