

あおぞら

千秋病院テイクア

2023年 (令和5年) 12月

1月 初詣

今年1年ありがとうございました♪
1年を振り返ってみましょう☆



2月 節分



4月 お花見



7月 七夕



8月 夏祭り



9月 運動会



願い事は
叶いましたか？



日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
		毎月🔥の日はイベント湯🍵の日 はおやつにコーヒーがでます				1🍵
3	4🍵	5🍵	6🔥	7	8	9🔥
10	11	12🔥	13🍵	14🍵	15🔥	16
17	18🔥	19	20	21🔥	22🍵	23🍵
24	25🍵	26🍵	27🔥	28	29🔥	30
31						休業 年末のため
12/30 (土) ~ 1/3 (水) までお休みをいただきます						

今月の作品

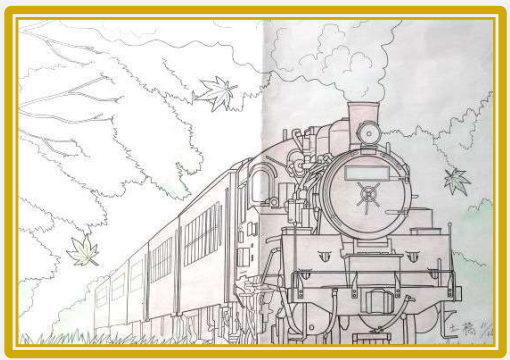
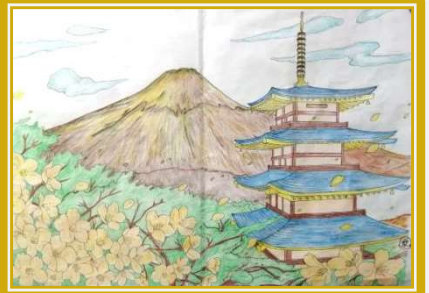


12/15 (金)
クリスマス会

募集中

トーンチャイムを
一緒に演奏してくれる方

臨時利用も受付中です！



12/25 今月は (月) クリスマスメニュー！ 行事食のご案内

チキンピラフ
フロッコリーのソース掛け
コンソメスープ
ポテトサラダ
クリスマスケーキ



2024 年 3 月 3 事業所合同 作品展を開催予定

月刊
デイ

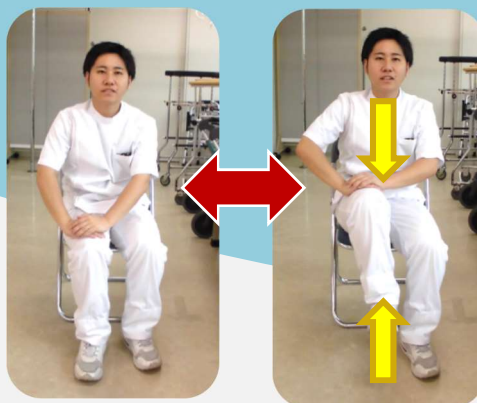
に応募できよう
な素敵な作品を
作しましょう！

※ケアハウス1F
地域交流スペースで発表します

個人・共同ともにデイ利用時に
作っていきます。

お家でできる！年末年始のリハビリ特集

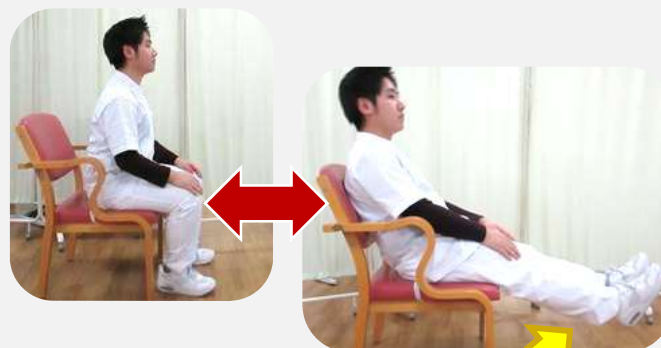
膝上げ (太もも前・腹筋)



左右各 5~10 回×2~3 セット

- ①真っすぐに座る
- ②片側の膝を挙げる動きをする
- ③両手で膝の上辺りを抑え、膝を挙げる動きに対して抵抗を加える

膝伸ばし (弱)



5~10 回×2~3 セット

- ①背もたれにもたれながら座る
- ②背もたれにもたれたまま、両膝を伸ばす
- ③元の姿勢に戻る

立ち上がり (太もも前)



5~10 回×2~3 セット

- ① 脚の間にゴムボールを挟み座る
- ② ゴムボールを落とさずに立ちあがる

ももの裏ストレッチ



10~20 秒×左右各 2~3 セット

- ①左脚は曲げ、右脚を伸ばした姿勢で座る
- ②身体を前に倒し、そのまま姿勢を保つ

12/30 から 1/3 までのお休みの間
ぜひお家でやってみてください♪

食っちゃ寝はダメですよ！ちなみに、お正月は朝から飲む予定です♪

脳トレ麻雀



将棋



腕相撲で力くらべ



今年 1 年の日常を振り返ってみました！
来年もまた楽しい年にしていきましょう♪

よく
育ちますよ
うに...



ホッと一息♪



デイケア利用者様の長所をみんなに知ってもらおう!!



とよだ ひで お
豊田 秀雄 様

…ということで今回はデイケア生粋の映画好きである豊田様のおすすめ映画を
紹介します。

豊田様は小学校に上がる前から親に映画館に連れて行ってもらっていたなど
長年映画が好きでした。子供の頃はディズニーのミッキーマウス・Donaldダッ
クのキャラクターやストーリーが好きでワクワクして観ていました。現在は主に
WOWOW で映画鑑賞をしています。直接観賞する回線、録画する回線と2回
線契約する徹底ぶりです。手元にある DVD は映画で 2000 本!TV 番組含めると
4000 本!!にもなります。そんな豊田さんのおすすめ映画です。



「七人の侍 (1954 年 監督：黒澤明 主演：三船敏郎)」

あらすじ：麦の刈入れが終わる頃。とある農村では、野武士たちの襲来を前に恐怖に
おののいていた。百姓だけで闘っても勝ち目はないが、麦を取られれば飢え死にして
しまう。そして、百姓たちは野党から村を守る為に侍を雇う事を決断する。やがて、百
姓たちは食べ物のままならない浪人たち7人を見つけ出し、彼らと共に野武士に対抗す
べく立ち上がる。

コメント：時代劇の最高峰!ストーリー、アクション、俳優、音楽トータル的素晴らし
くさすが黒澤作品と言えます。すべての映画の中で一番おすすめの作品です!!

