

あおぞら

千秋病院デイケア

2025年
(令和7年)

11月



10月7日(火) 運動会と家族会を行いました

はじめは
リハビリ体操から♪

玉入れ



落とさないで入るかなあ～
上手に玉を入れていきます

＼青チームが勝利☆／



箱めがけて
投げてね

赤白上げゲーム

赤上げて、白上げて♪

みなさん間違えないで全員旗を上げられていました



手を伸ばして～



パン取り競争



優勝は青チームでした
おめでとうございます！



よくパンを見て！！

パンをつかめました！！

日	月	火	水	木	金	土
		マージャン				マージャン
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☕
2	営業 3 文化の日☕	🔥4☕	5	6	🔥7	8
9	🔥10	11	12☕	🔥13☕	14	15
16	17	18	🔥19	20	21☕	🔥22☕
21 30	休業 24 振替休日	🔥25☕	26	27	🔥28	29

11月3日(文化の日)は営業します。
11月24日(振替休日)は休業します。

10/4(土)は行事食でした



栗ごはん
サバの塩焼き
茶碗蒸し
柿

11/5(水)は
行事食です

松茸ご飯
揚げだし豆腐
ごぼうサラダ
えのきの澄まし汁
柿

運動会の後に家族会を行いました



久しぶりの家族会で、三家族の方が
お集り下さいました。コーヒーを飲
みながら介護の事や普段の生活のこ
となどの話をしながら楽しく交流で
きました。

みなさんにお知らせ

お楽しみに～♪

12月24日(水)

クリスマス会を行います



座位バランス改善体操

※イスからの転落に注意しましょう

月間デイ Vol.303 より

まずは体を前後に倒しましょう！

効果

- ・体幹を鍛える
- ・平衡感覚の改善



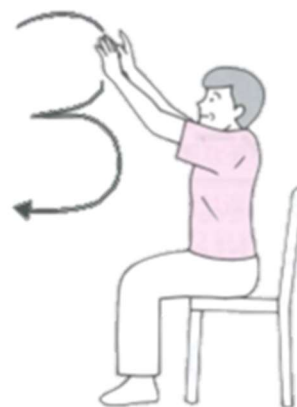
1 イスに浅く腰かけて、両腕を前に伸ばします。4秒間で体を前に倒し、4秒間で元に戻します。

2 2秒間で体を後ろに倒し、4秒間で元に戻します。



数字書き

体を大きく動かしながら、両手で空中に1～5の数字を書きます。



効果

- ・腕の筋肉を鍛える
- ・上下左右の物を取る動作の改善



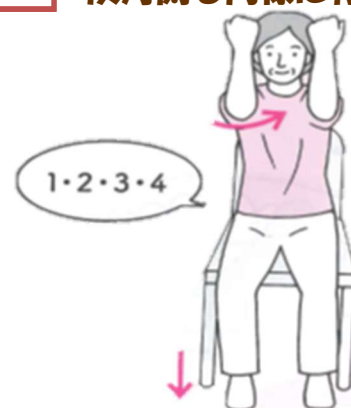
5文字分

ひざ上げ身体ひねり

1 両ひじを体の前で90度に曲げ、4秒間で体をひねりながらひざを上げます。



2 4秒間で元に戻します。反対側も同様に行います。



左右交互に

5回

効果

- ・体幹を鍛える
- ・腰痛の改善



運動会の準備のお手伝い中



飾り用のボンボンを作っ
て下さっています。



細かいところも
丁寧に切ってくれています。



運動会
盛り上がる
いいね♪



二人仲良く折っています



きれいに完成しました！



手元をよく見て
切れていますね



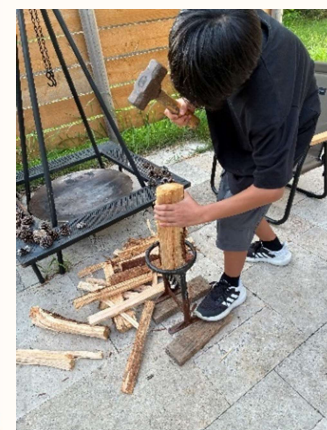
忘れ物をお預かりしています



ぼうし2個

心当たりのある方は職員まで。
12月末に処分させていただきます。

グランピングを知っていますか？



「グラマラス」と「キャンピング」を組み合わせた造語で、「豪華で快適なキャンプ」を意味するそうです。9月に家族で人生初のグランピングを体験してきました。長男と2人で薪割りをしましたが、節の部分はとても硬くて思ったより大変でしたけど、いい体験になりました。BBQのデザートは焼きマッシュマロ！嬉しんで食べている子ども達を見ながら父と母は酒盛りを楽しみました（笑）

H