

あんずだより

12月

2024年11月25日

各務原病院 デイケアあんず

12月は「師走」といいますね。12月は僧（師）を迎えてお経を読んでもらう月だったため、僧侶が忙しくて走り回る様子をあらわします。旧暦では長い冬の終わりにあたるため、春待月（はるまちづき）、春古月（くれこづき）という別称もあります。私たちも年末、年始にかけて大掃除や準備で忙しくなりますが、心にゆとりをもって、ケガなく1年の締めくくりをしたいですね♪

★活動報告★

<ポッチャ>

- ボールを近づけるのが難しかった
- 初めて座ってやったので楽しかったです
- なかなか思った所に行かなかったけど楽しかった

<こころの健康フェスティバル>

- 私の主張が聞けたので良かった
- 同じような体験をした人の話が聞いて良かったです
- 他の人の体験を聞いて参考になった
- 働きながら治療もしていて立派だと思いました
- 素敵な作品がいっぱいで見ているのが楽しかった



★活動の様子★

<ポッチャ>



<こころの健康フェスティバル>



日	月	火	水	木	金	土
1	2 書道 カラオケ	3 ストレッチ カローリング	4 ポッチャ 以心伝心	5 サイコリンピック（1日）	6 ストラックアウト 「燃えよドラゴン」	7
8	9 絵手紙 カラオケ	10 卓球 筋トレ双六	11 自分時間（ツリー飾り付け） クップ	12 ストレッチ 「ミッション：インポッシブル ローグ・ネイション」	13 モルック 「ゴーストバスターズ フローズン・サマー」	14
15	16 体力測定 カラオケ	17 大人の塗り絵 調理	18 ポッチャ カレンダー作り	19 ストレッチ 「今夜世界からこの恋が消えても」	20 コーンホール 「ホームアローン」	21
22	23 自分時間 カラオケ	24 ラダーゲッター 散歩	25 クリスマス会	26 卓球 リース作り	27 卓球バレー 「Gメン」	28
29	30 休み	31 休み				

年末年始に関して

デイケア開所は12月27日（金）までです。年始は1月6日からです。診療は12月28日（土）AMまでです。年始は1月4日（土）AMから開始です。

- 12月5日はサイコリンピックのみになります。当日、急遽参加は出来ませんのでご了承下さい。
- 12月24日（火）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（*~）v

★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。
- *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があります。
- *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★

★手洗い・うがいを忘れず行おう！

★気温やプログラムに合った服装を心がけよう！

