

# あんずだより

## 2月

2025年1月25日

各務原病院 デイケアあんず

手足が冷えて寝付けないなど、睡眠の質が下がりやすい時期です。実は、寝室よりも、居間などの「就寝前に過ごす時間」の温度の方が大切なのをご存じですか？布団に入る少し前から、きちんと体を暖めておきましょう(‘◇’)ゞ

### ★活動報告★

#### 〈ポッチャ〉

- 広い部屋でやったので感覚がつかめなかったが面白かった。
- チームで相談しながら楽しめました。
- 今日は良いプレーができたので良かったです。
- 残念ながら4位でも仲良く楽しくできてよかったです。

#### 〈上羽スペシャル〉スタッフの感想です(\*^~^)

- 防災・地震についての知識を学べた。
- 防災への意識を高めるきっかけ作りの場になった。
- 紙パックでスプーンを作り、非常食を食べ、災害が起きた時の行動も考える機会になった。



### ★活動の様子★

#### 上羽スペシャル

〈グループワークで盛り上がりました☆〉

〈簡易的な食器を作り、非常食実食(^^♪)〉



※牛乳パックでスプーン、雑誌でお皿を作りました。ラップをかけたり、ビニール袋をかけることで、洗い物が無くなり、非常時の節水にもつながります(^^)/

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ラダーゲッター カラオケ	4 絵手紙 ポッチャ	5 書道 カローリング	6 卓球 茶道	7 モルック 「ミッションインポッシブル デッドレコニング PART ONE」	8
9	10 以心伝心 カラオケ	11 建国記念日	12 ポーリング大会 カレンダー作り	13 ストレッチ 革細工	14 上羽スペシャル PART2 「変な家」	15
16	17 カラオケ ポッチャ	18 自分時間 ウェルビー	19 カードゲーム大会 卓球バレー	20 パステルアート コーンホール	21 ストラックアウト 「ハリーポッターと謎のプリンス」	22
23 天皇 誕生日	24 振替休日	25 筋トシ双六 調理	26 〇×クイズ クッパ	27 散歩 華道	28 体力測定 「ツイスターズ」	

2月27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★

\*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

★防災に関する意識を高めよう(\*^~^)

★寒暖差に気を付けて、体調管理を意識しよう(\*' ω' \*)

