あんずだより

2025年1月25日

2月

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★

〈ボッチャ〉

- ・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(*^^)v

- ・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

くグループワークで盛り上がりました☆>

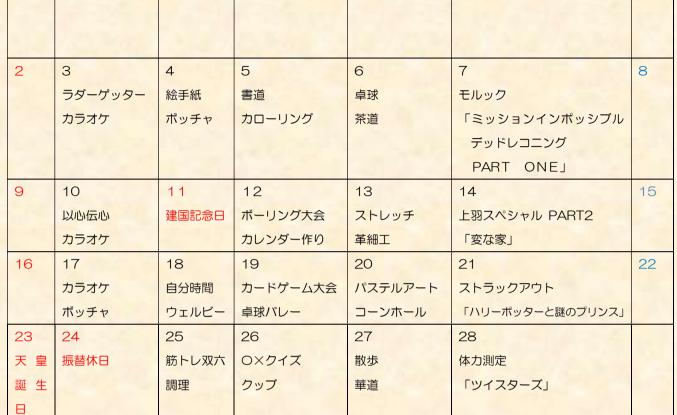
<簡易的な食器を作り、非常食実食(^^♪>

Happy Valentine's Day





※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(^^)/



木

金

土

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(*^^)v

★連絡事項★

月

火

水

- *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。



- ★防災に関する意識を高めよう(*^^)v
- ★寒暖差に気を付けて、体調管理を意識しよう(*'ω'*)

