

デイケア通信

2022年 夏

発行人：宮の陣病院

デイケアスタッフ



活動紹介・健康体操

毎週水曜、午前のプログラムは健康体操。講師の先生の指導のもと、ストレッチで体をほぐし、リズム体操、タオル体操、ボール体操など週替わりのメニューで体幹をきたえます。筋力をつけ、転倒を予防し、健康な生活を目指します。

メンバーの感想

運動不足が解消でき
すっきりします。
グッバイの踊りは
盛り上がります。



活動紹介・モノづくり



完成すると・・・



モノづくりでは集中して手先を動かし、小物入れを制作。土台は牛乳パックの再利用です。手順は同じですが、選ぶ布地で個性あふれる小物入れが完成しました。作品と共に達成感、満足感も味わえます。

難しいと思っていたけど
わりとかんたんでした。
メガネ入れに使います。

メンバーの感想

スタッフに手伝ってもらい
ながら、楽しくできました。

