

# 2025年 4月 デイケア・デイナイトケア 月間スケジュール

月		火		水		木		金	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
カルピデューム ステップワーク 青葉の会 クリーンパートナー(月1)	軽音楽部 卓球部 就労相談 ミュージックサロン	DAC ステップワーク 健康ウォーク	DAC PBC 栄養相談(第1・3週) クッキング(第2・4週) 生きものがかり(隔週)	カルピデューム DAC マッスルン (第1・3・5週) レク(第2・4週)	DAC やまぼうし カラオケ SST	DAC ステップワーク やまぼうし 健康倶楽部	DAC CBT やまぼうし シネマ 制作	カルピデューム バレエ部 レク(第1・3・5週) ヨガ(第2・4週)	ステップワーク バレエ部 茶道教室 テーマミーティング
・思春期デイケア ・フリースペース		・思春期デイケア ・フリースペース		・思春期デイケア ・フリースペース		・思春期デイケア ・フリースペース		・思春期デイケア ・フリースペース	



## 【デイケアタイムズ】

4月になりました。だんだん暖かくなり、春らしくなってきました。自然の中や街の中で、さまざまな春を感じることができると思います。皆さんはどんなところで春を感じますか？

この時期は入学や就職、職場の異動などでなんとなくソワソワしてしまいます。ゆううつになったり、気分が上がりすぎたりしてしまうこともあるでしょう。無理せず体や心の声に耳を傾けながら、自分のペースで過ごしていきたいですね。

デイケアでもスタッフの異動がありました。新しいスタッフで心機一転、頑張っていくしますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

### 【3月の行事報告】

〈卓球交流試合〉14日に福岡大学病院デイケアの卓球部の方々と新しい体育館で交流試合を行いました。和気あいあいと交流され、試合では熱戦を繰り広げられました🍷お疲れ様でした！

〈土曜開所〉22日に土曜開所がありました。午前中は皆さんで協力してうどんとおにぎりを作りました！午後はジェスチャーゲームやカラオケなどの室内レクをして盛り上がりました🌟

### 土曜開所のお知らせ

4月の土曜開所は  
**ありません**  
来月の開所をお楽しみに♪

1月からデイケアのプログラムが一部変更になっております。

お間違えのないようご注意ください。



### Cafeやまぼうし

今月のオープン日  
4月のやまぼうしは  
**24日(木)**  
です。お楽しみに！



Cafeやまぼうしは開店しておりますが、感染症対策のため、一部テイクアウトのみとなっております。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

### 今月の豆知識

#### 『朝ごはんを食べて元気な一日』

皆さん、朝ご飯を食べていますか？「朝食を摂るくらいなら寝ていたい」という方はいらっしゃいませんか？新年度が始まり、環境の変化や食生活が不規則になってしまう方も多いのではないのでしょうか。朝ごはんは1日のエネルギーの源になる大事な食事です。朝ごはんを食べることで体内リズムが整い、お通じが出やすくなる。集中力がアップするなどのメリットがあります。新年度のスタートに少し早起きして、食べる時間を作る、手軽に食べられる朝食を準備しておくなどの工夫をし、元気な1日をスタートしてみませんか🍷



日・祝日はお休みとなります。土は祝日のある週は開所予定となっております。デイケアに興味のある方は、外来受付スタッフ又は、デイケアスタッフにお尋ね下さい。聖ルチア病院 ☎:0942-33-1581 聖ルチア病院デイケア直通 ☎:0942-33-3900