

2023年 12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
・リワーク ・卓球部 ・青葉の会 ・しゃべり場	・ステップワーク ・ミュージックサロン ・生きものがかり ・軽音楽部	・ステップワーク ・健康ウォーク ・心理教育 ・就労相談	・グラジオラス ・PBC ・栄養相談 ・クッキング	・リワーク ・制作 ・マッスルン ・DAC	・ステップワーク ・シネマ ・やまぼうし ・クリーンパートナー ・テーマミーティング	・ステップワーク ・卓球部 ・やまぼうし ・カラオケ ・園芸	・グラジオラス ・やまぼうし ・CBT ・生きものがかり	・リワーク ・バレー部 ・室内レク	・ステップワーク ・バレー部 ・PC教室 ・健康倶楽部
・児童デイケア ・フリースペース		・児童デイケア ・フリースペース		・児童デイケア ・フリースペース		・児童デイケア ・フリースペース		・児童デイケア ・フリースペース	



【デイケアタイムズ】



ジングルベル♪ジングルベル♪鈴が鳴る♪

12月になりました。すっかり寒くなりました。あんなに暑かった夏が遠い昔のようです。季節が巡るのはあつという間ですね。クリスマスが終わればすぐに年末年始がやってきます。今年やり残したことがある方は、今のうちに済ませておきたいですね。

インフルエンザが流行しているようです。うがい・手洗い・マスクなどの基本的な対策を続けて、体調管理をしっかりしていきましょう。

【11月の行事報告】

<デイケア家族会> 25日にデイケアの家族会を開催しました。今年も多くのご家族の方にお越しいただき、貴重なご意見をいただきました。これからも当デイケアでは、利用者様のために誠心誠意尽くしていく所存です。至らない点も多いと思いますが、今後ともご指導を何卒よろしくお願い致します。

【12月の行事予定】

<クリスマス会> 15日はデイケアでクリスマス会があります。今年も出し物やケーキなど、お楽しみ要素がいっぱいです。
<大掃除・年間表彰> 29日は今年最後のデイケアになります。1年の汚れを落とし、気持ちよく新年を迎えたいと思います。

土曜開所のお知らせ

12月の土曜開所は、
ありません。
1月の開所をお楽しみに！

R5年7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。



今月の豆知識

『セルフケアについて』

みなさんはご自分のケアをされていますか？病気の治療に限らず、健康な生活を続けていくためには、セルフケアが大切です。セルフケアとは、「自分を大切にすること」「自分の身は自分で守ること」といえます。自分を大切にすることは、命を大切にすることであり、頑張って一生懸命に生きようとしている命を優しく包み込み、温めて大事にするというイメージでしょうか。

病気で治療を受けることも、睡眠、食事、運動などの生活リズムを整えることも、趣味を楽しむことも、家族や友人と仲良くすることも、すべてセルフケアに含まれます。ご自分の命を大切にできているかどうか、生活を振り返り、見直してみましょう。

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。

cafeやまぼうし

今月のオープン日

12月のやまぼうしは
21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、コロナ流行の影響で一部限定販売となっております。まだしばらくご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。