

やすらぎニュース

2月の行事

特集!! 『やすらぎ工房ってこんなところ♪』

28年度のやすらぎニュースでは、いよいよ「やすらぎ工房」そのものを紹介させていただきます☆

第1回目となる4月号では、利用者さんがどんな「お昼休みの過ごし方」をしているか?!をインタビューしてみました(*^_^*)

細やかな気遣いのできる頼れる存在の大賀さん
『サッカーをしています。パスをうまくつなげて楽しい。これからも練習をして試合形式などもやってみたい!』

やわらかな人柄から皆をほっとさせてくれる北園さん
『卓球をやっています。学生時代を思い出して楽しんでいる。参加してくれるメンバー皆が楽しんでくれるのがうれしい。オセロも近々やってみたい。』

かわいらしい人柄から皆のアイドル的存在の田中さん
『サッカー、卓球を楽しんでいる。みんなと遊べるのがいい! サッカーのPKが楽しかった。次はバドミントンもやってみたい。』

小春日和のこの頃は、体力作り、気分転換など一石何鳥にもなるスポーツをみなさん楽しんでます!!



今までお出掛けが多かった毎月の行事。ここで箸休めという事で2月はゆっくり過ごすプランにしました♪

お昼ご飯は、北海ラーメン班と、丸亀製麺班に分かれ、好きな方に行きました(#^_^#)お昼までの間は、やすらぎ恒例のフルーツバスケットとジェンガをしてお腹をすかせましたよ★午後からはカラオケや人生ゲームなど思い思いに過ごしましたよ♪大満足の土曜日開所になりました(^o^)/



ヘルステーション☆

ド忘れ...言葉が出ない!
「脳が劣化しやすい人」のNG習慣チェック

(加藤俊徳医学博士の著書から引用)

☆こんな生活していませんか?

不健康脳チェックリスト

- ①メリハリのない単調な生活
 - ②昼夜逆転の生活
 - ③6時間以下の睡眠時間
 - ④仕事を家に持ち込む
 - ⑤土日にもパソコン、スマートフォンを手放せない
 - ⑥1年間旅行に行っていない
 - ⑦最近、山や海に行っていない
 - ⑧利き手しか使っていない
 - ⑨ここ1週間で新しい出会いがない...
 - ⑩大笑いしていない
- ...皆さん、いかがですか?
この逆を意識して行動したいものですね!

3月の行事

久しぶりに簡単に食事づくりをしました。メンバーさんから意見が出た、ちらしずし、お吸い物、焼き肉(炒める)はアツという間にできあがり、おいしくいただきました。

おやつは買ったスポンジ台をショートケーキサイズにカットして、ひとりずつ思いのままチョコや生クリームでデコレーションして楽しみました。

フリータイムでは、初めてカラオケBOXに行くことができ、メンバーさん達、大喜びでした。



お知らせ

平日昼間に散髪ができたらなあ〜という利用者さんの声に応じて、「訪問散髪」サービスの利用を始めました♪
毎月第一月曜日は髪ステーションの山口さんが、「心を大切」にした癒しの時間を作り出張散髪に来てくれます!



太郎のマンガコーナー



