



## 2019年1月デイケア新聞

<CONTENTS>  
・ひまわりイベント情報

<発行元>  
大宮すずのきクリニック  
デイケアひまわり

さいたま市北区東大成町2-251  
☎090-5803-9793

ブログ: <http://www.omiya-suzunoki.net/blog/>  
ブログQRコード⇒



### ★新聞について★

3ヶ月間参加が無い方は利用方法の見直しが必要となります。

2018年7月より郵送ではなく原則、手渡しでの受け取りとなっております。（デイケア内でのアンケートの結果）



### 1月のプログラム

★ラジオ体操…毎日9:30～／14:40～

★毎月15日…今月お誕生日の方にバースデーカードを差し上げています！

|    | 月                                      | 火                                         | 水                                       | 木                             | 金                                   | 土                                               |                                                 |                              |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
|    |                                        | 1                                         | 2                                       | 3                             | 4                                   | 5                                               |                                                 |                              |
| AM | 12月30日～1月3日までお休みです。<br>1月4日からデイケア再開です♪ |                                           |                                         |                               | ヨガ<br>10:15～11:15<br>(フロア)          | アート①<br>10:15～11:30<br>(フロア)                    |                                                 |                              |
| PM |                                        |                                           |                                         |                               | 初詣イベント<br>氷川神社                      | ペン字<br>13:00～14:30<br>(フロア)                     |                                                 |                              |
|    | 7                                      | 8                                         | 9                                       | 10                            | 11                                  | 12                                              |                                                 |                              |
| AM | かるた大会<br>～練習～<br>10:30～11:30<br>(フロア)  | フラワー<br>10:15～11:15<br>(フロア)              | 太極拳<br>10:30～11:30<br>(フロア)             | カラオケ<br>9:30～11:30<br>(第2フロア) | 卓球<br>10:30～11:00<br>(フロア)          | ヨガ<br>10:15～11:15<br>(フロア)                      | アート②<br>10:15～11:30<br>(フロア)                    |                              |
| PM | エアロビクス<br>13:00～14:00<br>(フロア)         | デイケアミーティング<br>13:30～<br>(フロア)             | 茶話会<br>13:30～14:15<br>(フロア)             | バドミントン<br>13:00～<br>(体育館)     | みんなでアート<br>13:30～<br>14:30<br>(フロア) | 健活サークル①<br>13:00～13:30<br>(第2フロア)               | 勉強会①<br>13:45～14:30<br>ルーキー:第2フロア<br>エキスパート:フロア | 書き初め<br>13:00～14:30<br>(フロア) |
|    | 14                                     | 15                                        | 16                                      | 17                            | 18                                  | 19                                              |                                                 |                              |
| AM | 成人の日                                   | フラワー<br>10:15～11:15<br>(フロア)              | 太極拳<br>10:30～11:30<br>(フロア)             | カラオケ<br>9:30～10:30<br>(第2フロア) | ひまわり<br>農園<br>10:30～                | ヨガ<br>10:15～11:15<br>(フロア)                      | アート③<br>10:15～11:30<br>(フロア)                    |                              |
| PM |                                        | SST①<br>13:30～14:30<br>個別:第2フロア<br>集団:フロア | 茶話会<br>13:30～14:15<br>(フロア)             | ウォーキング<br>13:00～<br>(三橋)      | みんなでアート<br>13:30～14:30<br>(フロア)     | プチ院外活動<br>ピアノコンサート                              | 書き初め<br>13:00～14:30<br>(フロア)                    |                              |
|    | 21                                     | 22                                        | 23                                      | 24                            | 25                                  | 26                                              |                                                 |                              |
| AM | かるた大会<br>～本番～<br>10:30～11:30<br>(フロア)  | フラワー<br>10:15～11:15<br>(フロア)              | 太極拳<br>10:30～11:30<br>(フロア)             | カラオケ<br>9:30～11:30<br>(第2フロア) | みんなでアート<br>10:30～11:30<br>(フロア)     | ヨガ<br>10:15～11:15<br>(フロア)                      | アート④<br>10:15～11:30<br>(フロア)                    |                              |
| PM | エアロビクス<br>13:00～14:00<br>(フロア)         | SST②<br>13:30～14:30<br>個別:第2フロア<br>集団:フロア | 楽しみ食<br>～ブラウニー～<br>12:45～14:30<br>(フロア) | バドミントン<br>13:00～<br>(体育館)     | 健活サークル②<br>13:00～13:30<br>(第2フロア)   | 勉強会②<br>13:45～14:30<br>ルーキー:第2フロア<br>エキスパート:フロア | ペン字<br>13:00～14:30<br>(フロア)                     |                              |
|    | 28                                     | 29                                        | 30                                      | 31                            | 2月1日                                | 2月2日                                            |                                                 |                              |
| AM | アロマセラピー<br>10:30～11:15<br>(フロア)        | フラワー<br>10:15～11:15<br>(フロア)              | 太極拳<br>10:30～11:30<br>(フロア)             | カラオケ<br>9:30～11:30<br>(第2フロア) | みんなでアート<br>10:30～11:30<br>(フロア)     | ヨガ<br>10:15～11:15<br>(フロア)                      | アート<br>10:15～11:30<br>(フロア)                     |                              |
| PM | エアロビクス<br>13:00～14:00<br>(フロア)         | SST③<br>13:30～14:30<br>個別:第2フロア<br>集団:フロア | 茶話会<br>13:30～14:15<br>(フロア)             | ドッジボール<br>13:00～<br>(体育館)     | 健活サークル<br>13:00～13:30<br>(第2フロア)    | 勉強会<br>13:45～14:30<br>ルーキー:第2フロア<br>エキスパート:フロア  | ペン字<br>13:00～14:30<br>(フロア)                     |                              |

### <備考>

- ・各種イベントやプログラムの詳細は新聞内容、ポスターをご確認ください。
- ・体育館スポーツ…体育館シューズをご持参ください。
- ・フラワー…事前予約者のみ、当日グリーンの花材を配布致します。ホワイトボードの予約表にお名前をご記入ください。
- ・院外活動…お弁当が出る際は持ち運び用の袋をご持参をお願いしております。

| 持ち物                                                                             | 各プログラムテーマ                                                  |                                             |                                                                 |                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <フラワー><br>花を持ち帰る袋<br><br><ソフトバレー/バドミントン><br>体育館シューズ<br><br><院外活動><br>お弁当持ち運び用の袋 | <アート><br>①福笑い<br>②千支のめり絵<br>③コラージュ<br>④イメージ画<br><br>※2月は未定 | [ルーキー]<br>①共同コラージュ<br>②フリートーク<br><br>※2月は未定 | <勉強会><br>【エキスパート】<br>①「発表」に挑戦しよう<br>②アンガーマネージメント1<br><br>※2月は未定 | <SST(集団)><br>①会話を続ける<br>②③他人の話を傾ける<br><br>※2月は未定 |

| 表の見方 | 緑:運動プログラム | 黄:創作プログラム | オレンジ:交流活動 | ピンク:<br>勉強プログラム | 白:その他 |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-------|
|------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-------|