

ベランダで育てたゴーヤ  
熟してオレンジ色に  
なっています→



みんなで読もう！！

# デイケア通信

No.38  
9月号

ときわ病院 デイケア・キウイ  
〒921-8834 ...  
石川県野々市市中株 4-123  
TEL: (076)248-5221(代)  
FAX: (076)248-5223

## 8/16 (木)・29 (水) かき氷



手動と電動両方の機械でかき氷を作りました。機械によって氷の削り方が異なり、食感も違うものになりました。16日にかき氷をした後、シロップや氷が余ったため「またかき氷をしてほしい」という声があちら

こちらから聞こえてきました。そのため、29日に再度行いました。今年は特に暑い夏でした。かき氷で少しでも涼むことができたかな…。



## 【ヨガ】

毎週火曜日の午後ヨガを行なっています。ヨガはデイケアスタッフではなく、講師の先生に来て頂いています。ここでのヨガは座って行ないます。ゆっくりと自分の身体と向き合っ、力を入れたり、力を抜いた後の呼吸を意識したりします。ヨガをしていると日常の嫌なことを一時忘れることができたり、終わったあと身体がポカポカして軽くなったような気がしたりします。無理せず行なえる健康プログラムです。

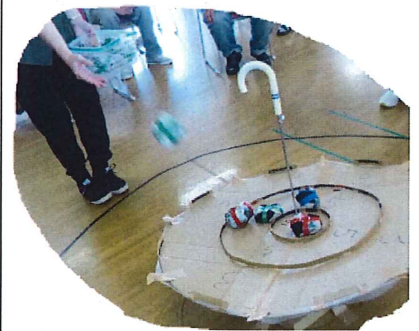
先生はいつもにこにこ元気いっぱい！



## 【認知症予防】

最初に頭と身体のウォーミングアップから始めます。その後に思い出や昨日の夕食に何を食べたかななどを話し合います。思い出せなくても思い出そうとすることで脳は刺激され活性化されます。次に日によって様々なメニューを行ないます。例えば、連想ビンゴ（マス目に野菜の名前等を書き、一人ずつ発表。全てのマス目の野菜が発表されれば終了）や古今東西ゲーム、フルーツバスケットなど。皆さん楽しみながら参加しています。

最近人の名前が思い出せない、忘れっぽくなってきたみたいなど気になることがある方、よかったらこのプログラムに参加してみませんか？



↑レクリエーションで行なった「さかさかさ」

編集後記：今年のデイケア祭は「作品展と小物販売」という形で11月上旬を予定しています。それに向けた準備を9月から始めていきます。皆さんお楽しみに…。