

みんなで読もう！！

# デイケア通信

No.63  
10月号

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

## Let's exercise together (一緒に運動しましょう♪)



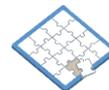
毎週木曜日の健康体操を紹介します。ストレッチ・筋トレ・ポクササイズ・フラミンゴ体操の順に心地良い汗を流しています。30分程度のメニューですがメンバーは集中してがんばっています。中でも4分間のポクササイズには気合が入ります。西野力さんの「Go for it」の曲に合わせて右パンチ・左パンチ・右アッパー・スクワットのリズムでカッコ良くリズミカルにやり切っています。参加者も徐々に増え、運動後の爽快感を感じています。換気・距離・マスク着用にて感染対策もしながら行っております。一緒にいかがですか？



## パズル

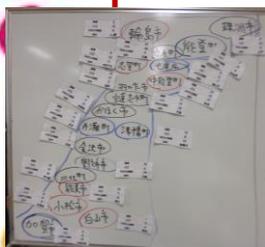
毎週木曜日の午後、パズルのプログラムを行っております。

日本の風景や絵画、かわいいキャラクターなど様々な絵柄のパズルに取り組んでおり、ピースの数も人それぞれで多い人は1000ピースのパズルを作っています。皆さん見本と見比べながら、枠から組み立てたり分かりやすい部分から組み立てたりと自分のペースで取り組んでいます。時にはスタッフも一緒に悩みながらピースを探し、はまったときは利用者さんと一緒に喜ぶこともあります。大作は持って帰るのは大変ですが、できたときの達成感はひとしおではないかと思えます。



## レクリエーション (秋の味覚ゲット!大作戦、みんなで知ろう石川県)

9月のレクリエーション紹介です。ようやく秋の風が気持ちよく感じられる陽気になりましたね。9/11は「秋の味覚ゲット!大作戦」と題し16名の皆さんと秋の味覚をたくさん集めました。9個の秋の味覚の的を目がけて、ペットボトルのキャップを中に包んだ球を投げます。サンマばかりだったり(笑)、果物をたくさんゲットしたチームもありましたよ~♪



9/23は「みんなで知ろう石川県」、前回行った「Go to travel」の県内版をしました。3チームに分かれ、ひとりずつ市町村くじを引き、書かれている人口、面積、ふるさと納税の件数の各順位、そして役場の所在地から県内19市町を当てていくゲームです。わからなければ特産品などのヒントも参考に♪なかには詳しい方もいて、ヒントなしで役場の所在地だけで当てることができる方もおいでました。

編集後記：ついこの間までセミが元気よく鳴いていた気がしましたが、気付けば朝晩肌寒いくらいになりましたね。季節の変わり目です。皆さん体調に気を付けてお過ごしください。