

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
年始休業			ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操
			馬場先生の 歌声喫茶	お手玉カルタ	臨床美術 /ゲーム
8	9	10	11	12	13
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操
カレンダー	カレンダー	カレンダー	絵手紙教室	カレンダー	書初め/ゲーム
15	16	17	18	19	20
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操/ 臨床美術	ふおーゆー体操/ 臨床美術	ふおーゆー体操
臨床美術 /ゲーム	ドッグセラピー	馬場先生の 歌声喫茶	カレンダー	足輪で十二支	フラワーアレンジメント / 足輪で十二支
22	23	24	25	26	27
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操
書初め/ゲーム	足輪で十二支	足輪で十二支	足輪で十二支	みんなで歌おう	カレンダー
29	30	31			
ふおーゆー体操	ピアノとともに	ふおーゆー体操			
ギター演奏会	馬場先生の 歌声喫茶	お手玉カルタ			



レクリエーション・行事等～気分転換・地域社会交流～

馬場先生の歌声喫茶 4日(木)・17日(水)・30日(火)
馬場先生のギターとともに懐かしの流行歌などを合唱します。

ピアノとともに 30日(月) AM
ピアノの森さんの素敵な演奏を聞いた後で、伴奏に合わせて合唱します。

ドッグセラピー 16日(火)
高円寺駅南口にある専門学校「日本動物21」の生徒さんが連れてきて下さる
かわいいワンちゃんとふれあって癒しの時間を持っていただきます。

ギター演奏会 29日(月)
講師の井口さんのギター演奏で、ゆったりと午後のひとときをお過ごし下さい。

みんなで歌おう! 26日(金)
チームシュッシュによるコーラスや珍しい楽器の演奏をお楽しみいただきます。



趣味・ふれあいサークル活動～いきがづくり～

絵手紙教室 11日(木)

季節の題材を葉書に描きます。未経験の方でも簡単に描くことができます。
フラワーアレンジメントサークル 20日(土)

この道30年の先生がみなさんにご教授くださいます。
臨床美術 6日PM(土)・15日PM(月)・18日AM(木)・19日AM(金)

臨床美術士の資格を持つ矢代職員による、五感を最大限に働かせるように工夫された美術プログラムです。

書初め 13日(土)・22日(月)

お手本を見ながら季節の文字を書いていただきます。



今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

足輪で十二支

輪を足に掛け、十二支を描いた表に向かって飛ばします。
十二支の順番で隣り合う干支をいくつ獲得できるかを競うゲームです。
隣り合う干支を二つ獲得したら20点、三つなら30点・・・と計算します。来年の干支「戌」を含めた場合はボーナス点が貰えます。足を蹴り上げる動作で脚全体の筋力を向上、膝の関節可動域を維持する目的のレクリエーションです。

お手玉カルタ

椅子を大きな円周上に並べて座り、各々お手玉を1つ持っていただきます。
円の中に手作りの大きなカルタを並べます。読み上げられたカルタに乗せるように
自分のお手玉を投げます。お手玉が乗った方に点が入ります。



上肢筋力強化



下肢筋力強化



脳活性



手指巧緻性

お知らせ・トピックス 平成30年 新年あけましておめでとうございます。

皆様の笑顔があふれる ふれあいの家でありたいという思いをひとつに
職員一同、力を合わせて楽しい一年にして参ります。

年明けは恒例の「初詣」で始まります。

コートやお帽子等防寒具をご用意の上、お越しくださいませ。

