

テイケア通信

梅雨の季節となりました。雨の日が多くなると運動量が減りがちです。当テイケアでは、朝と昼にラジオ体操、そしてプログラムの前にも様々な体操を行っています。体力維持・増進のために体操を多く取り入れています。一人では億劫でもみんなとならできるかもしれません。ご参加お待ちしております。

6月プログラム トピックス

- ★ 6/10 ヘルスケア 「睡眠について」 看護師による講座です。
- ★ New! 6/15 生活の工夫 「食生活の工夫」をみんなで話します。
- ★ 6/22 マインドフルネス 5月に引き続き木下先生のプログラムです。
- ★ 6/23 手芸イベント フラバンでのキーホルダー作りです。
- ★ 6/28,30 心のアート展の見学で 池袋の芸術劇場に行きます。

作品介绍

プログラム「趣味活動」の時間で作成した作品をご紹介します。

K・Hさんの作品

共同制作で季節に応じた折り紙を折って色とかも工夫して、テイケアを明るくしたいと思って作りました。



Kumikoさんの作品

刺し子をしているメンバーさんを見て、私も作ってみようと思い、テイケアにある刺し子作りキットの中からこの図案を選びました。教えてもらいながら少しずつ、ゆっくり、こつこつ気長に仕上げる事が出来ました。

