



2023年12月号 **デイケア通信**

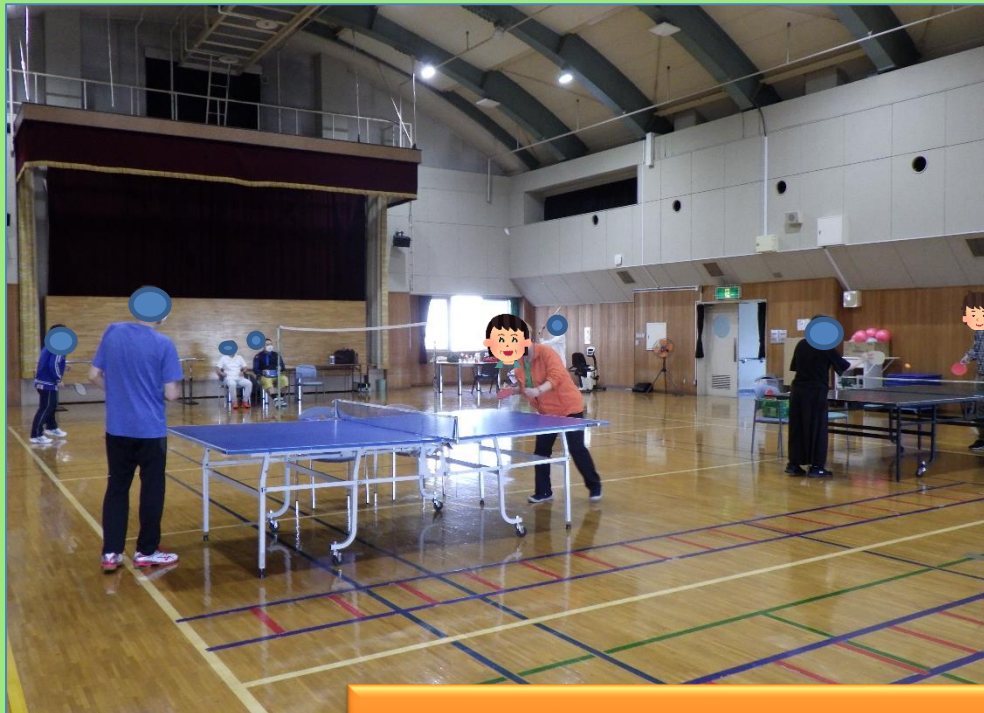
12月19日(火)は、年末のイベントとして「お楽しみ会」を1日で行います。



ゲームあり、歌あり、演奏ありの楽しい会となりそうです。
お楽しみ会の様子は1月号にてお伝えしたいと思っています。



デイケアプログラム紹介「スポーツ」



バドミントンや卓球で
対戦したり
トレッドミルなど一人で
集中して取り組むことも
できます。



月曜日の午後に体育館で行っています。

参加者の声

体育館スポーツは、汗をかき、ほどよい疲労感と共に、心に楽しさを感じ、筋肉の張りやダルさ、運動後の快さやよさを体感しています。

スポーツは、体をきたえるためにもやることだと思いますが、僕は気ばらしにやっております。楽しいものです。

バドミントンに参加していますが、健康を促進し、対戦相手との交流も楽しめるのが良いと思います。

スポーツおもしろい。

スポーツで体を動かすことで気分がリフレッシュできます。体力向上やスポーツの人同士で仲良くなれます。やったことのない競技でもスタッフさんが対応してくれるので初心者でも大丈夫です。

黙々と卓球をしていたら、それを見ていた利用者さんが教えて下さる様に。少しずつですが上達して来て、先日は、スタッフさんにホームが綺麗ですねと褒められました。初めの頃は、ただ参加して時間をつぶすという感覚でしたが、今は楽しんでます！

バスケのフリースローが上手になりたいから出ています。

体調がよくなりました。便秘が良くなりました。

卓球をやってみて、楽しくて元気になったように感じています。