

2025年4月号 デイケア通信



2025年度スタートしました！

4月に入ってから肌寒い日が続いたからでしょうか
デイケアの北側の桜は、まだしばらく楽しめそうです。

←写真は、昼食会場から見える「八重桜」です。

3月25日に音楽プログラムのイベント「桜の下で歌おう」を開催しました。



前日の3月24日が東京の桜の開花日で、会場の桜もちりりほらりと咲いていました。

咲き始めた花をめでながら
歌を歌ったりボディパーカッションで
盛り上がりました。

歌っている間にも1輪2輪と咲きだして、素敵なひと時になりました。

●●●デイケア紹介 通所の声●●●



「デイケアプログラムの感想」 okaram さん

デイケアに20年以上通い、特に楽しみにしているのは「音楽」のプログラムです。コロナ禍を経て内容が充実し、毎週水曜と金曜のどちらかに参加しています。プログラムは、ストレッチや発声練習、リクエスト曲の歌唱・鑑賞、リズム活動の「ボディパーカッション」や「フリフリグッパ体操」、トーンチャイムやハンドベルの演奏、ピアノ鑑賞など多彩です。歌うことで腹式呼吸が促され、呼吸機能が高まるとともに、心地よい気分になります。楽器演奏は脳トレとしても効果があり、ピアノ鑑賞ではクラシックを含む幅広いジャンルの音楽を堪能できます。音楽を通じてリラックスしながら楽しい時間を過ごせるこのプログラムは、私にとって欠かせない存在です。

東京武蔵野病院デイケア