



2025年9月号

デイケア通信



9月になってもまだ暑いですね。いい感じの自分を保つための生活の工夫を意識してみるのも良いかもしれませんね。

●●●デイケアプログラム紹介●●●



～調理プログラム～

献立ミーティングであれやこれや意見を出し、メニューを決めています。料理に慣れている人も慣れてない人も皆で楽しい時間を過ごしています。写真は「レタスの豚巻きポン酢」レタスがシャキシャキで美味しかったです。

～ガーデニング～

春から夏にかけては、野菜を作っていました。これからはあきぞら祭に向けて花を植えていきます。写真は、収穫した野菜でナスのシソ味噌和えを作りました。



～レジン～

初心者も参加できる回と経験者を対象としたテーマを決めた回があります。レジン上級者の方が、アドバイスをくれるので、初めてでも素敵な作品ができています。和気あいあいとした雰囲気で作品作りを行っています。



デイケアプログラム紹介

バナナ大好きさん

皆さん、「合唱」というと「難しい」と思われるのではないのでしょうか。

私も音楽療法士さんのプログラムでは、以前から「音楽」に参加し続けているのですが、「合唱」はちょっとどうだろうかとためらっておりました。

しかし、とうとう火曜日午前の「合唱」にチャレンジし始めました。「音楽」と同様に、ストレッチ、発声から始めるのですが「合唱」のストレッチは、発声は「音楽」のよりもう少しし入念に行います。そして、課題曲の練習です。音楽療法士さんのご指導で皆で丁寧にやっていきます。だからなるべく毎回参加するようにして、皆で少しずつ積み重ねていくうちに、誰でも歌えるようになっていきますよ。楽譜は読めなくてもOKですが、もし何回か重ねていくうちに読めるようになってきます。とにかく「難しい」「心配」は、やっていくとだんだん耳が慣れ、なくなっていくと思います。「あきぞら祭」で発表します。よかったらあなたも「合唱」プログラムに参加してみてください。