

# デイケアだより

令和 5年  
4月号

- ◆ デイケアとは、日中活動を通して生活リズム改善や作業能力向上を目指す場です。
- ◆ このおたよりは、利用者の皆さんによって作られています。

## お花見最新情報

寒い冬もようやく過ぎ去り、桜の季節がやってきましたね！今年例年より早い開花でした。デイケアではウォーキングを行っているため、毎日桜の様子を見ることができます。道端や公園で見つけた、桜の様子をおす分けします。



3/27 牛伏川沿いにて。  
ひとつふたつ、開花しそう  
なつぼみがありました。

翌日の3/28 スカイパークにて。  
今井は倉田病院周辺より寒いので、  
まだ木全体がつぼみです。



4/3の薄川の様子です。  
見事な満開になりました！天気も良く、  
ポカポカ日和でした。  
見物している人たちも  
多くいました。

## ダイエットクラブ

デイケアでは4月から12回目のダイエットクラブが始まります。私も前から参加しています。以前は78kgと太っていましたが、運動（ウォーキング）をして、今では体重が落ちて59kgまで痩せました。ダイエット成功している人もまだの人もいてさまざまですが皆でがんばっています。(H.H)



ウォーキングコースです



## マグネット制作



少し難しいところもあったけど  
なんとかやれました。  
できあがったマグネットは、  
冷蔵庫に飾っています。(O.A)



くみボタンに磁石をつけてかわいいマグネットを作りました！

## 仕事との両立、頑張っています

デイケアに数年通っていたHさんは、今年B型就労施設に通い始めました。ステップアップしたメンバーさんの声をお届けします。

私は今、B型就労継続「むくの木」に通所しています。3月にデイケアのメンバーさんがお客様として来てくれました。デイケアで会っている時と違い、接客するのが楽しみで、皆さんが喜んでくれてとても嬉しかったです。私も違う日にお客としてむくの木に行きました。お休みの日でゆっくりと過ごせました。(H.H)

## ♪ 紅白歌合戦を見よう！ ♪

- ・年明けに紅白歌合戦の録画を見ました。年末バタバタして見れなかった人も、もう一度見たい人も、じっくり各アーティストの歌を楽しむことができました。(スタッフ)
- ・いつもは紅組ばかり勝っていたので、今回は白組が勝ってよかったです。(T.M)

## ひとり暮らし日記

4月になって、春です。ラーラ松本に行けるのを待ってました。コロナ感染者もあまり多くないし、行けると思います。春なので少し体調も良くなりつつあります。デイケアを頑張ります。(O.A)

## 編集後記

長い冬も終わりを告げ、春が到来しましたね。とは言えまだまだ寒い日があり、一日の寒暖差が激しいので体調を大きく崩さないよう日頃から無理をしないようにしていきましょう。外を歩くと、スイセンなどたくさんの花が咲いており、まさに見頃の時期です。オオイヌノフグリやホトケノザなどの雑草も一面に咲いています。外にお出かけの際は、足を止めて春を感じてみるのも良いかもしれませんね。(スタッフ)