

# デイケアだより

令和7年  
3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と協力して制作しています。

## 冬の運動会 ～寒い冬こそ体を動かそう！～

以前行っていた卓球大会を昨年から運動会というプログラムにリニューアルしました。実際の運動会よりも人数は少ないですが、競技は「玉入れ」「新聞紙引き寄せかけっこ」「ピンポン玉リレー」「借り物競争」など本物さながら！運動会らしいBGMをかけて紅白に分かれて競い合いました。

(メンバー感想)

- ・ピンポン玉スプーンリレーをしました。慌てると落としてしまったり後ろの人に抜かれてしまったりして残念でした。(M.T)
- ・特に玉入れや新聞紙かけっこがたのしかったです。(M.M)

玉入れで大白熱！



早く新聞紙を送った方が勝ち！

おめでとう！

## プログラム紹介①「フラダンス」

フラダンス疲れるけど動く和良好的です。この調子でします。また発表会ガンバります。楽しいです。足は疲れます。(A.O)



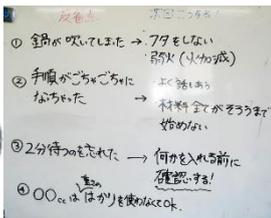
## プログラム紹介②「ハンドベル」

デイケアの新しいプログラムでハンドベルを皆で始めました。簡単な曲や皆の知っている曲をパート別に分かれてしました。意外と難しいですが楽しいです。又やりたいと思います。(H.H)



## デイケア活動のリアル ～おやつ作り編～

デイケアでは調理のプログラムがありますがその目的はおいしい料理を作って食べるだけではありません😊料理には、行程を理解して進めていく力・同時に複数のことを行う力・他の人と協力する力…などなど様々な力が必要なんです。終了後は反省会を行って振り返り、次へ生かします。作業を通してそれぞれスキルアップを目指しています！



## クイズコーナー

平成最初の三冠馬は次のうちどれ？

1. メジロライアン
2. ナリタブライアン
3. ティーフインパクト

## 「間食」について言ってやります！文A.O

僕は週一回かな色々カップラーメンとかみどりのためきとか食べてます。間食は21時以降すると太るし21時以降は寝ます。昨日はどらやきを食べました。おいしかったです。今日は間食しないで寝ます。土日はみどりのためきにしてやります。柿ピーはあるけどどうしようかです。食べすぎよくないと思いつついつい沢山食べてしまいがちです。でも前より太ったのでこれ以上太らないようにします。

## これ見て！押し作品！

エンタメ通Kさんが新旧問わず作品を紹介☆

### TV番組「ヒロシのぼっちキャンプ」

BSでやっている番組です。芸人のヒロシが一人で日本全国各地でもキャンプをする内容です。凝った料理はなかった焼いたり煮たりするだけなのですが、炭火で焼いた餃子や、サンマの塩焼きなどどれもおいしそうでした。現地のお酒を買ったり、その土地ならではの食べ物も出てきます。見ているととても癒されるのでおすすめです。

## 編集後記

松本市のお隣塩尻市の市街地では、6年ぶりに真冬日（最高気温が0℃未満）がなかったそうです。松本市の冬日もどんどん減少傾向にあるとか。それでも今年も寒い！と震えていたのは私だけでしょうか？🙏(スタッフ)

## 倉田病院デイケア

松本市寿北 8-21-2 / TEL 0263-58-2033

クイズの答え…2. ナリタブライアン