

12月
2019

デイサービス 新倉敷良寛の杜



SUN	MON		WED	THU	FRI	SAT
1 Xmas 準備週間	2 	3 コグニサイズ	4 	5 良寛シアター①	6 ボランティア 踊り	7 つくし会 踊り 大吉体操
Xmas飾り作り・ミニツリー作り						
8 冬の芸術週間	9 写経	10 大吉体操 絵手紙	11 タオル体操 年賀状作り	12 子	13	14 きくち体操 はりこ作り(福ねずみ)
15 年の瀬週間	16 ハンドセラピー	17 コグニサイズ	18 Cafe良寛	19 大吉体操	20 良寛シアター②	21 はりこ作り(福ねずみ)
22 Xmas 年忘れ週間	23 タオル体操 クリスマス準備	24 誕生日会 Xmas 年忘れ大会	25 きくち体操 門松作り	26 	27 正月箸置き作り 1月カレンダー作り	28
29 年越し週間	30 年越しがた 大吉体操	31 大掃除	今年一年ご利用ありがとうございました。			

お正月準備
箸置き作り
門松作り

クリスマス 年忘れ大会
24日(火)
今月のケーキは
正統派
クリスマスケーキ!

毛糸ミニツリー作り

介護予防に役立つ
こぼろ先生の
大吉体操
DVD付

転倒予防体操

12月の取り組み
●体操を楽しみながら、体幹手足を鍛えます。
●Xmas・年越し準備を通し頭足腰を鍛え、生きる意欲を高め幸福感をアップします。



69年から85年に放映され、“国民の半分が観た”と言われる史上空前の人気お笑い番組を収めた。「ヒゲダンス」「氷の家」「志村の吊い合戦だ!」など、幅広い年齢層から愛された懐かしいコントの数々。



ディズニーアニメ: 雪と氷の世界を舞台に、運命に引き裂かれた王家の姉妹を主人公に“真実の愛”を描いた感動作。

物忘れ・認知症を撃退!
脳がよみがえる
きくち体操

「9.15年鑑」創始者 菊池和子

2020
1月



デイサービス 新倉敷良寛の杜

住所：玉島八島1555 TEL:086-526-5551



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

新春 初週間	福来たる 書初め	1 歌会はじめ	2 初詣 乙島神社	3 コグニサイス	4 賀正 書初め
新春 事始め 週間	6 書初め	7 良寛シアター① 歌会はじめ	8 初詣 乙島神社	9 大吉体操	10 新年かた竹大会 軍手でぬいぐるみ作り
新春 頭スーと 週間	13 きくち体操 新春ことわざかるた大会	14 良寛シアター② 壁面作り	15 コグニサイス	16 カフエ (フリンアラモード)	17 鬼 梅
冬の 静と動 週間	20 写経 吊るし飾り	21 誕生日会 椿 うさぎ	22 それゆけ雪合戦	23 棒体操	24 良寛シアター③ ぬり絵
新春 スポーツ 週間	27 スポーツ体操 カーリング	28 良寛シアター④ 壁面作り	29 ロコモ体操	30 鬼面作り	31 きくち体操

本年もよろしくお願いいたします。

本年は機能訓練、老化進行予防対策を強化します。

感染予防

- うがい・手洗いをしっかり
- 外出時はマスクを必ず
- 症状が出たらすぐ医者へ
早期治療が回復の早道

年はじめ誕生会

21日(火)



今月の誕生日会ケーキは
秘密! どうぞ期待

1月の取り組み

●新年行事を通し、気分をリフレッシュします。●映画を楽しみながら、表情筋を鍛えます。●壁面やお面を作り、回想領域脳を活性化します。

良寛シアター①



歴史エンタテインメント。江戸幕府から「5日以内に参勤交代しなければ、藩を取り潰す」という無理難題を吹っ掛けられた貧乏小藩の奮闘を描く。佐々木蔵之介、深田恭子、伊原剛志ほか豪華キャスト。

良寛シアター②



平均-57℃、日本から14,000kmの南極ドームふじ基地へ観測隊の一員としてやってきた西村淳は総勢8名の男たちの胃袋を満たすのが仕事。日本の妻と8歳になる娘、生まれたばかりの息子が気に掛かり。

初詣

乙島神社

8日(水)



1月の体操

コグニサイス

大吉体操

棒体操

体幹筋・
表情筋はぐし、
腹背筋強化

ロコモ体操

GOGO

体操

スポーツ体操

きくち体操