

デイケアだより

1 月号

調理クラブ

12 月の調理クラブは、『チキンシチューとほうれん草のツナサラダ』と『プチッと簡単！うどんと野菜炒め』でした。『チキンシチューとほうれん草のツナサラダ』温かいシチューと旬のほうれん草を使ったサラダで、栄養満点なホッカホカ料理や、『プチッと簡単！うどんと野菜炒め』は、一つの調味料で温か〜いうどんと、彩り鮮やかな野菜炒めを作りました😊どちらも簡単で大変好評でした！！

来月は 1 月！新年にふさわしい縁起の良い食材を使った料理を検討中です！！



ライフスキル講座

今回のライフスキル講座は「余暇の過ごし方」をテーマに講義がありました！休日の過ごし方をスケジュール表に書いて自分の生活を見直しつつ、呼吸法といったリラクセスする手段の紹介や実践を行いました。楽しく充実した年末年始を過ごす一つの方法になればと思います。来月は「悪質業者にだまされないための心得」について講義します！！



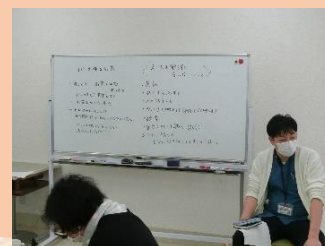
イベント

12 月は、毎年恒例のクリスマスケーキ作りでした🍰グループに分かれて、フルーツとホイップクリームでデコレーションし、手作りケーキを完成させました！「おいしかった」「楽しかった」と笑顔が見られました。また、年末の大掃除も行いました。利用者さんのご協力もあり、窓ふきや畳掃除、ゴミ箱の洗浄など、普段の掃除では行き届かない箇所をしっかりと清掃できました。皆さんとスッキリとした気持ちで新年を迎えられそうです👍



健康教室

今回の健康教室は「ストレス対処について」でした。年末は何かと慌ただしく、疲れやストレスを感じやすい時期かと思います。そうした悩みへの対策について公認心理師よりお話し頂きました！茶話会形式でお話しを共有🍵。気持ちを緩めて、ストレスと上手に距離を保つことが大事であると知ることができました。来月も心身ともに健康に過ごせる講座を企画してまいります！！



1 月の予定

7 日(火) 映画鑑賞会

15 日(水)午後 調理クラブ

24 日(金)午前 イベント

10 日(金)午前 健康教室

20 日(月)午後 ライフスキル講座

31 日(金)午前 調理クラブ

お問い合わせ先：Tel 024-952-6411(代)