

# あおぞらだより

発行 高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら  
安佐北区落合1-4-11 電話 841-2020

2009年2月号



## 2月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	銭太鼓	ちぎり絵	手打ちうどん作り	華道	ミュージックセラピー	お休み
8	9	10	11	12	13	14
お休み	貼り絵	折り紙工作	建国記念日	頭の体操	コーラス	お休み
15	16	17	18	19	20	21
お休み	3B体操	映画鑑賞	外出	書道・抹茶	紙粘土工作 太極拳	お休み
22	23	24	25	26	27	28
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り 頭の体操	アロマセラピー グランドゴルフ	リズム体操	頭の体操	お休み

暦の上ではもうすぐ春ですが寒さが身にしみる毎日ですね。暖かい春が来るのを心待ちにしている今日この頃です。さて、デイサービスあおぞらでは、一日無料体験を実施しております。「つつい閉じこもりがちで」「友達を作って気分転換をしたい」という方、ぜひ一度、無料体験をご利用ください。

当デイサービスでは、「最近足腰が弱ってきた」という方には、大きな機具を使わないでもできる、簡単な体操をおぼえていただいて、お家でトレーニングを無理なく続けていただけるようおすすめしています。ちょっと時間があればどこでもできる簡単な体操でも継続すれば、効果大です。また、一日一回、認知症予防に効果が認められている脳トレーニングをおすすめしています。15分程度でできる簡単なパズルなどで、脳を活性化し、脳の健康を保ちましょう。書道、華道、グランドゴルフ、カラオケ、アロマセラピー、太極拳など、いろいろな趣味活動もお楽しみいただけます。ぜひ一度お気軽に寄ってみてください。

(生活相談員 竹田)