

令和3年1月(睦月)



# 月間予定表



土支田デイサービスセンター

《午前》 ラジオ体操・呼吸法・笑いヨガ・今月の歌・お口の体操

《午後》 今月の体操・リフレッシュ体操

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日	2日
午前	今月の雑学【なぜ正月に餅をたべるの?】 餅は、神が宿る特別なもので、餅を食べると力がつき、				休業	休業
午後	新しい生命を再生させる霊力があるといわれていました。 このことから特別な日に餅を食べる習慣が広がったそうです					
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	脳トレ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	ふりふりゲーム 上肢・体幹運動
午後	🏆 すごろくゲーム 🏅 脳活性化と運動器機能向上	🏆 すごろくゲーム 🏅 脳活性化と運動器機能向上	🏆 すごろくゲーム 🏅 脳活性化と運動器機能向上	書道 左右脳・小脳の活性化	書道 左右脳・小脳の活性化	書道 左右脳・小脳の活性化
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	音楽組み立て・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	ビンゴ・体操 全脳的活動	脳トレ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上
午後	選択活動 個々に自己表現	🏆 もも上げ大相撲 🏅 下肢筋力向上	絵手紙 脳の活性化・集中力向上	🏆 福釣りゲーム 🏅 目と手の協調運動	🏆 福釣りゲーム 🏅 目と手の協調運動	選択活動 個々に自己表現
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	脳トレ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	🏆 ふりふりゲーム 🏅 上肢・体幹運動	カレンダー作成・体操 季節の確認(見当識の保持)
午後	ちぎり絵 脳の活性化・手の巧緻性向上	華道・選択活動 手先運動・脳活性化	華道・選択活動 手先運動・脳活性化	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前	音楽組み立て・体操 全脳的活動	カレンダー作成・体操 季節の確認(見当識の保持)	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	🏆 ふりふりゲーム 🏅 上肢・体幹運動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	ビンゴ・体操 全脳的活動
午後	🏆 もも上げ大相撲 🏅 下肢筋力向上	選択活動 個々に自己表現	🏆 もも上げ大相撲 🏅 下肢筋力向上	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	🏆 福釣りゲーム 🏅 目と手の協調運動
午前			★活動内容の下に期待出来る効果・効能を記載しました。 ★🏆はメダル獲得の活動です。メダル10個集めると景品と交換です。 ★皆様で作成したゲームは緑、リクエストゲームはピンクの色をつけました。 ★4(月)・5(火)・6(水)は新年御膳です。お楽しみに! ★ゲスト利用お待ちしております!!		★お誕生日会を11日(月)・12(火)・13(水)に行います。 ★プログラムは予告なく変更する場合があります。ご了承下さい。 ★日曜はお休みです。祝日は営業しています。 ★新型コロナウイルス感染予防の為、ボランティアの方による活動を中止しています。	
午後						