



# 令和2年11月(霜月) 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 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7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	ビンゴ・体操 全脳的活動	ビンゴ・体操 全脳的活動	脳リハ・体操 全脳的活動	
午後	 PKサッカー 座位バランス向上・下肢筋力増強	 PKサッカー 座位バランス向上・下肢筋力増強	 トランプポーリング 目と手の協調運動	 一獲千金ゲーム 目と手の協調運動	 ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	 ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
午前	言葉組み立て・体操 全脳的活動	言葉組み立て・体操 全脳的活動	脳リハ・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	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	
午後	個別活動 個々に自己表現	個別活動 個々に自己表現	 PKサッカー 座位バランス向上・下肢筋力増強	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	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
午前	ビンゴ・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	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	脳リハ・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	カレンダー作成・体操 季節の確認(見当識の保持)	
午後	 トランプポーリング 目と手の協調運動	華道・個別活動 手先運動・脳活性化	華道・個別活動 手先運動・脳活性化	 ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	個別活動 個々に自己表現	 一獲千金ゲーム 目と手の協調運動	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
午前	カレンダー作成・体操 季節の確認(見当識の保持)	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	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	言葉組み立て・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	
午後	絵手紙・(個別活動) 脳の活性化・集中力向上	 トランプポーリング 目と手の協調運動	個別活動・カレンダー 個々に自己表現	個別活動・カレンダー 個々に自己表現	ちぎり絵・(個別活動) 脳の活性化・手の巧緻性向上	個別活動 個々に自己表現	
	30日					<b>今月の雑学【もみじを「見る」だけで若返り】</b> 一面に赤く広がる紅葉の景色を見ると、脳の前頭が活性化され、幸せ物質の「セロトニン」が分泌されます。体がリラックスし、ストレス改善、若返りの効果があるそうです。	
午前	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上						
午後	個別活動 個々に自己表現						
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。			★お誕生日会を11日(水)・12(木)・13(金)に行います。			
午後	★  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。			★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。			
午後	★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。			★日曜はお休みです。祝日は営業しています。			
午後	★26(木)・27(金)・28(土)の昼食は「蕎麦メニュー」です。お楽しみに!			★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。			