

令和元年12月(師走) 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	3日	4日	5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	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
午後		 ピラミッドゲーム  目と手の協調・体幹運動	 ピラミッドゲーム  目と手の協調・体幹運動	 足で香香・真真ゲーム  座位バランス・下肢筋力向上	個別活動 個々に自己表現	 足で香香・真真ゲーム  座位バランス・下肢筋力向上
	7日	8日	9日	10日	11日	12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	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	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
午後	個別活動 個々に自己表現	絵手紙 脳の活性化・集中力向上	個別活動 個々に自己表現	個別活動 個々に自己表現	 足で香香・真真ゲーム  座位バランス・下肢筋力向上	ちぎり絵 脳の活性化・手の巧緻性向上
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
午前	 おせんべ焼けたかな  目と手の協調運動	 おせんべ焼けたかな  目と手の協調運動	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	カレンダー作成 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
午後	書道 手先運動・脳活性化	書道 手先運動・脳活性化	書道 手先運動・脳活性化	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	華道・個別活動 手先運動・脳活性化
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前	カレンダー作成 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	Xmasケーキ作りゲーム 上肢運動・脳活性化	 Xmasケーキ作りゲーム  上肢運動・脳活性化	 Xmasケーキ作りゲーム  上肢運動・脳活性化	 おせんべ焼けたかな  目と手の協調運動
午後	 ピラミッドゲーム  目と手の協調・体幹運動	個別活動 個々に自己表現	映画上映会	映画上映会	映画上映会	個別活動 個々に自己表現
	28日	29日	30日	31日		
午前	お正月飾り作成 手先運動・脳活性化	お正月飾り作成 手先運動・脳活性化	お正月飾り作成 手先運動・脳活性化	休業	今月の雑学【大晦日の夜は起きていた方がよい?】 大晦日の夜は寝ずに年神様をお迎えするという風習がありました。早く寝ると「白髪になる」「しわが増える」といわれていたそうです。	
午後	紅白歌合戦 	紅白歌合戦 	紅白歌合戦 			
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。			★お誕生日会を10(木)・11(金)・12(土)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。	
午後		★19(土)・21(月)・22(火)はゆず湯を行います。 ★28(月)・29(火)・30(水)は紅白歌合戦を行います。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。	