

令和3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<br>1日                              | 火曜日<br>2日                   | 水曜日<br>3日                               | 木曜日<br>4日                  | 金曜日<br>5日                  | 土曜日<br>6日   |  |
|----|--|-----------------------------|---|----------------------------|----------------------------|---|--|
| 午前 | 今月の歌リクエスト・体操<br>情動発散と全身運動              | 今月の歌リクエスト・体操<br>情動発散と全身運動   | 今月の歌リクエスト・体操<br>情動発散と全身運動               | 言葉組み立て・体操<br>全脳的活動         | 言葉組み立て・体操<br>全脳的活動         | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上  |  |
| 午後 | PKサッカー<br>座位バランス向上・下肢筋力増強              | PKサッカー<br>座位バランス向上・下肢筋力増強   | 暁暁・蕾蕾ゲーム<br>座位バランス・上下肢筋力向上              | トランプポーリング<br>目と手の協調運動      | トランプポーリング<br>目と手の協調運動      | 選択活動<br>個々に自己表現   |  |
|    | 8日                                     | 9日                          | 10日                                     | 11日                        | 12日                        | 13日   |  |
| 午前 | ビンゴ・体操<br>全脳的活動                        | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上  | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上              | 脳リハ・体操<br>全脳的活動            | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上 | 言葉組み立て・体操<br>全脳的活動  |  |
| 午後 | 選択活動<br>個々に自己表現                        | 華道・選択活動<br>手先運動・脳活性化        | 華道・選択活動<br>手先運動・脳活性化                    | 棒たおし<br>手指巧緻性運動・脳活性化       | ちぎり絵<br>脳の活性化・集中力向上        | トランプポーリング<br>目と手の協調運動   |  |
|    | 15日                                    | 16日                         | 17日                                     | 18日                        | 19日                        | 20日   |  |
| 午前 | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上             | 脳リハ・体操<br>全脳的活動             | 脳リハ・体操<br>全脳的活動                         | ビンゴ・体操<br>全脳的活動            | ビンゴ・体操<br>全脳的活動            | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上  |  |
| 午後 | 絵手紙<br>脳の活性化・集中力向上                     | 暁暁・蕾蕾ゲーム<br>座位バランス・上下肢筋力向上  | PKサッカー<br>座位バランス向上・下肢筋力増強               | 書道<br>左右脳・小脳の活性化           | 書道<br>左右脳・小脳の活性化           | 書道<br>左右脳・小脳の活性化  |  |
|    | 22日                                    | 23日                         | 24日                                     | 25日                        | 26日                        | 27日   |  |
| 午前 | カレンダー作成・体操<br>季節の確認(見当識の保持)            | カレンダー作成・体操<br>季節の確認(見当識の保持) | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上              | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上 | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上 | ビンゴ・体操<br>全脳的活動   |  |
| 午後 | 暁暁・蕾蕾ゲーム<br>座位バランス・上下肢筋力向上             | 選択活動<br>個々に自己表現             | 選択活動<br>個々に自己表現                         | 選択活動<br>個々に自己表現            | 選択活動<br>個々に自己表現            | 棒たおし<br>手指巧緻性運動・脳活性化  |  |
|    | 29日                                    | 30日                         |   |                            |                            | <b>今月の豆知識【酉の市では値切りが粋！】</b><br>「値切り」は「運を切る」に繋がることから、縁起物は値切り交渉をを行わないのが一般的です。酉の市では買い手が安く値切るほど縁起が良いとされています。 |  |
| 午前 | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上             | 頭と身体を使った運動<br>脳活性化と運動器機能向上  |   |                            |                            |   |  |
| 午後 | 選択活動<br>個々に自己表現                        | 選択活動<br>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10(水)・11(木)・12(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。          |                            |                            |   |  |
|    | ★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。                   |                            |                            |   |  |
|    | ★15(月)・16(火)・17(水)は「実演・手打ちそば」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。 |                            |                            |   |  |