あおい通信　☆　平成29年1月号　NO 139

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休業日	休業日	機能訓練 新 年 会	機能訓練 初詣・正月遊び	機能訓練 初詣・正月遊び	機能訓練 初詣・正月遊び	機能訓練 カレンダー作り
8	9	10	11	12	13	14
営業日	音楽療法 機能訓練	機能訓練 チンドン屋	機能訓練 カレンダー作り リフレ・おやつ作り	整膚 機能訓練	機能訓練 カレンダー作り 陶芸	機能訓練 個人作品
15	16	17	18	19	20	21
営業日	機能訓練 カレンダー作り 陶芸	インストラクター 機能訓練	機能訓練 絵手紙教室	電子ピアノ演奏 機能訓練	機能訓練・リフレ 押し花教室	機能訓練 個人作品 おやつ作り
22	23	24	25	26	27	28
営業日	機能訓練 個人作品	機能訓練・リフレ 折り紙教室	機能訓練 音楽療法	機能訓練 カレンダー・個人作品 陶芸	機能訓練 個人作品	機能訓練 ハーモニカ演奏
29	30	31				
営業日	機能訓練 作品作り リフレ	機能訓練 カレンダー作り 作品作り				

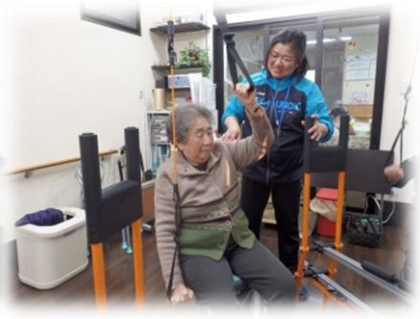
サンタと一緒に「はい、ポーズ！」皆さんとっても良い笑顔♪

謹んで新春のご挨拶を申し上げます
「笑顔あふれるあおい」を目指し
力を合わせ、より一層努力してまいります
本年もどうぞよろしくお願いいたします
あおい職員一同

ボディースパイダー登場！

12月に新しい機能訓練マシンが入りました！ゴムの力を利用して、軽い負荷で繰り返し様々な運動をすることで、転倒予防や日常生活動作に効果的な訓練を行えます。
ぜひ、皆さんで輪になって楽しく参加してくださいね♪

愛知県下で２台目なんですよ！



先月の様子

クリスマス会

トナカイが司会のビンゴ大会で盛り上がりました！
プレゼントは色々なサイズのサンタブーツでしたね♪

作品作り

松ぼっくりに可愛い飾りをたくさんつけて、小さなクリスマスツリーを作りました。ご自宅に飾っていただけましたか？

あおい通信　☆　平成29年2月号　NO 140

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練
			陶芸 個人作品	個人作品	おやつ作り 個人作品	個人作品
5	6	7	8	9	10	11
営業日	電子ピアノ演奏	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練
	機能訓練	折り紙教室	個人作品	個人作品 陶芸	個人作品	個人作品
12	13	14	15	16	17	18
営業日	インストラクター レクリエーション	機能訓練 おやつ作り	機能訓練 整膚	機能訓練	機能訓練	機能訓練
	機能訓練	音楽療法	共同作品	共同作品	共同作品	共同作品
19	20	21	22	23	24	25
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	音楽療法	機能訓練
	虹の会	個人カレンダー 陶芸	絵手紙教室	個人カレンダー	機能訓練	個人カレンダー
26	27	28				
営業日	機能訓練	機能訓練				
	個人カレンダー	押し花教室				

先月の様子

餅つき大会
「よいしょ！
よいしょ！」
皆さんの掛声も加わって、美味しいお餅になりました！

チンドン屋
年明けは懐かしいチンドン屋さんでにぎやかに始まりました♪

押し花教室
カラフルな
雪だるまに
なりました✿

鏡開き
硬いお餅は、皆さんに順番に叩いて頂き・・・
パッカーン！

しっかり
押さえててね。

作品作り　毛糸をグルグル巻いて節分の鬼が完成！目の位置や髪の付け方でいろんな表情に♪

春の初日「立春」とは

「立春」と聞くと春が来たような気になりますが、実は一年で一番寒い日。でも、この日を過ぎたら暖かさが増し、日脚も長くなる・・・そんな希望の日です。

古来は立春を一年の始めとして暦を作っていました。

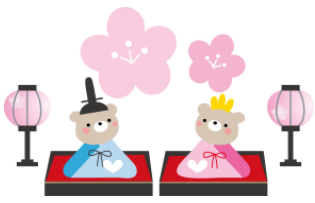
古来は、自然の変化から季節を把握する「自然暦」を使用していました。飛鳥時代に中国から二十四節気が伝えられると、寒さの頂点となる「立春」を一年のスタートに設定したのだとか。お正月に「早春」や「新春」、「迎春」等を使うのはこの名残です。

立春を基準にして１年の様々な節目があります。

立春の前日「節分」は、邪気を祓うために豆をまきます。節分が２月３日とされるのは2024年までとされ、2025年では２月２日になるそうです。立春から数えて88日目が八十八夜。この日に摘んだお茶は、甘くてまろやかな高級茶になります。

"立春大吉"と書いた紙札で厄除け祈願をしましょう。

禅寺では、立春の早朝に「立春大吉」と書かれた紙を入り口の門に貼り、厄除け祈願をします。「立春大吉」の文字は、全てが左右対称の文字で縁起がよく、１年間災難に遭わないと言われています。今年は皆さんも自分で書いて玄関に貼ってみませんか？



あおい通信　☆　平成29年3月号　NO.141

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練 リフレクソロジー
			絵手紙教室	お雛祭り 茶話会	お雛祭り 茶話会	個人作品
5	6	7	8	9	10	11
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練	整膚 機能訓練	機能訓練	機能訓練
	お雛祭り 茶話会	お雛祭り 茶話会	カレンダー作り	個人作品	カレンダー作り	カレンダー作り
12	13	14	15	16	17	18
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練
	音楽療法	カレンダー作り	レクリエーション	押し花教室	陶芸 個人作品	レクリエーション
19	20	21	22	23	24	25
営業日	機能訓練	機能訓練	電子ピアノ	機能訓練 リフレクソロジー	機能訓練	機能訓練 リフレクソロジー
	おやつ作り カレンダー作り	折り紙教室	機能訓練	カレンダー作り 共同作品	旭ハーモニカ 倶楽部	共同作品
26	27	28	29	30	31	
営業日	機能訓練	機能訓練	インストラクター レクリエーション	機能訓練	音楽療法	
	レクリエーション	陶芸 個人作品	リフレクソロジー 機能訓練	おやつ作り 陶芸	機能訓練	

節分おやつ作り♪
素晴らしい包丁さばきが見られた場面も！

よ～く泡立てないと

こんなに沢山の
生地が完成！

あおいスペシャルスイーツ
恵方ロールケーキ♪

共同作品作り
皆さん頑張って頂いてます！
どんな作品ができるかな？

＊雛祭りは本来、穢れを祓う季節の行事です＊

平安時代を起源とする「五節句」という行事があり、季節の節目に身の穢れを祓い、健康長寿や厄除けを願う風習がありました。その行事が月日と人々の中で変化し、ひな祭りは女の子のための行事となりました。

※五節句：１月７日の「人日（七草がゆ）」、３月３日の「上巳（桃の節句）」、５月５日の「端午（菖蒲の節句）」、７月７日の「七夕（星祭）」、９月９日の「重陽（菊の節句）」

＊雛人形の始まりと移り変わりは…＊

古くから日本では紙でつくった人形を川に流す「流し雛」が行われており、人形に自分の穢れを移して身代わりにし、水に流して厄を祓っていました。
そして平安時代、貴族の少女たちのあいだでは紙で作った人形などを使った『ひいな遊び』という今でいうところのままごと遊びが行なわれていました。
『ひいな』とは『雛』の古語で、これらが結びついて、人の厄を身代わりする男女一対の紙人形ができます。これがひな人形の原型といわれています。
室町時代になると人形が立派になり、流すものから飾るものに。上流階級の子女の嫁入り道具のひとつにもなりました。江戸時代に桃の節句が女の子の節句に定められると、さらに華やかさを増してひな壇に人形を飾るようになりました。

＊関西と関東では違いが＊

京都文化をひく関西では公家の装い，武家文化をひく関東では武家の装いであるとか。また、京都御所における御即位の儀式に由来して、関西、主に京都では『左上座』となり、お内裏様は向かって右側にお雛様は向かって左側に飾られます。しきたりを重んじる京都ならではの文化ですね。

あおい通信　☆　平成29年4月号　NO.142

日	月	火	水	木	金	土
						1
						機能訓練 カレンダー作り
2	3	4	5	6	7	8
営業日	機能訓練 おやつ作り	機能訓練 カレンダー作り	機能訓練 おやつ作り	機能訓練 おやつ作り	機能訓練 おやつ作り	音楽療法 機能訓練
	屋外歩行週間					
9	10	11	12	13	14	15
営業日	機能訓練 カレンダー作り	機能訓練 個人作品	機能訓練 押し花教室	機能訓練 陶芸教室 カレンダー作り	機能訓練 カレンダー作り	機能訓練 個人作品
16	17	18	19	20	21	22
営業日	インストラクターレクリエーション 機能訓練	機能訓練 折り紙教室	機能訓練 音楽療法	機能訓練 絵手紙教室	機能訓練 陶芸教室	機能訓練 おやつ作り
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日
営業日	機能訓練 整膚 個人作品	機能訓練 虹の会	機能訓練 園芸 個人作品	機能訓練 園芸 個人作品	機能訓練 個人作品	機能訓練 おやつ作り
30						
営業日						

先月の様子

お彼岸おはぎ作り

吉岡公園まで歩行訓練
暖かい日が増えてきましたね（*^_^*）

作品作り♪
素敵な作品が出来ました

ひなまつり茶話会

＊ランドセルは日本生まれ＊

いろいろな新生活が始まる４月。入学したばかりの子供たちがピカピカのランドセルを背負って通学する姿が微笑ましいですよね。ところで、今では小学生の通学カバンとしてお馴染みのランドセルは日本独自のカバンだそうです。

ランドセル誕生のきっかけになったのは、明治１０年に開校した学習院初等科。当時、生徒たちの通学方法が様々だったなか学習院は、「学校では皆平等、家庭環境を教育の場に持ち込むのはいけない」との理念のもと、「学用品は自分の手でもってくるべきだ」とし、８年後の明治 18 年、子どもたちは、馬車や人力車で通学することや使用人に荷物を預けることを禁止されました。その際に採用されたのが、持ち運びの利便性が良かった軍隊用の背嚢です。この背嚢がオランダ語で『ランセル』、それがなまって『ランドセル』という名前になりました。しかし当初のランドセルは布製でリュックサックのような形だったそうです。明治 20 年、当時皇太子であった嘉仁親王（後の大正天皇）の学習院初等科入学の際、伊藤博文が祝い品として帝国陸軍の将校背嚢に倣った鞄を献上、それがきっかけで世間に徐々に小学生の通学カバンとして浸透し、今のような形になっていったとされています。

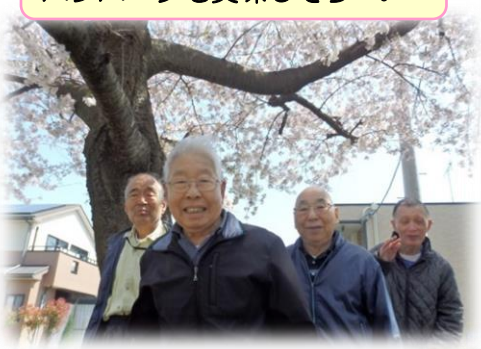
あおい通信　☆　平成29年5月号　NO.143

日	月	火	水	木	金	土
今年もあおいにツバメが来てくれました♪♪	1	2	3	4	5	6
	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練・リフレ	機能訓練
	カレンダー作り	カレンダー作り 歩行練習	カレンダー作り	カレンダー作り	レクリエーション	カレンダー作り
7	8	9	10	11	12	13
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練・リフレ	機能訓練	インストラクター レクリエーション
	レクリエーション 歩行練習	押し花教室	レクリエーション 陶芸教室	レクリエーション 歩行練習	作品作り 歩行練習	機能訓練
14	15	16	17	18	19	20
営業日	電子ピアノ演奏	機能訓練	機能訓練・リフレ	機能訓練	機能訓練	機能訓練
	機能訓練	折り紙教室	個人作品	音楽療法	個人作品	個人作品
21	22	23	24	25	26	27
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練・リフレ	機能訓練・整膚	機能訓練
	個人作品 陶芸教室	音楽療法	絵手紙教室	個人作品	ハーモニカ演奏	作品作り
28	29	30	31			
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練			
	作品作り	おやつ作り 陶芸教室	おやつ作り			

折り紙教室
「こいのぼりと子供たち」かわいいね～と大好評でした！

４月のお花見❀お花見弁当作り❀歩行練習！

お花見弁当を作りました！
ハンバーグも美味しそう～♪



吉岡公園　満開の桜　です

電車博物館　「この電車懐かしいねぇ～」

お花見歩行練習
皆さん足取りも軽く、
「やっぱり
桜はいいね～❀」

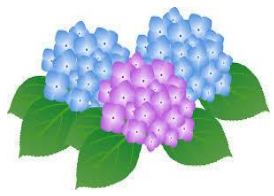
新しいスタッフを紹介します！

初めまして。
４月からあおいスタッフに仲間入りした
田上（たがみ）　恵美（めぐみ）　です。
作業療法士として、皆さんが元気に楽しく過ごして頂けるように頑張ります。
よろしくお願いします。

今月の予定

新緑がまぶしい季節になりました。ようやく気候もおだやかになってきたので、積極的に歩行訓練を行いたいと思います。前半の歩行練習は、藤を見に出かけたいと思っています。おやつ作りもお楽しみに♬

あおい通信　☆　平成29年6月号　NO.144



日	月	火	水	木	金	土
				1 電子ピアノ演奏 機能訓練	2 機能訓練 カレンダー作り	3 機能訓練 カレンダー作り
4 営業日	5 機能訓練 カレンダー作り	6 機能訓練 カレンダー作り	7 機能訓練 カレンダー作り 陶芸教室	8 機能訓練 歩行練習 レクリエーション	9 機能訓練 共同作品作り 歩行練習	10 音楽療法 機能訓練
11 営業日	12 機能訓練 リフレ 個人作品作り	13 インストラクター レクリエーション 機能訓練 個人作品作り	14 機能訓練 個人作品作り	15 機能訓練 個人作品作り	16 機能訓練 個人作品作り	17 機能訓練 個人作品作り
18 営業日	19 機能訓練 リフレ 個人作品作り 陶芸教室	20 機能訓練 折り紙教室	21 機能訓練 虹の会	22 機能訓練 共同作品作り 歩行練習	23 機能訓練 絵手紙教室	24 機能訓練 レクリエーション
25 営業日	26 機能訓練 音楽療法	27 機能訓練 チンドン屋	28 機能訓練 おやつ作り	29 機能訓練 リフレ おやつ作り 陶芸教室	30 機能訓練 共同作品作り	

先月の様子

あおいのツバメも元気にすごしています!只今タマゴあたため中♡

城山公園へ歩行訓練
藤の花がとっても
キレイでした♪

お天気が良くて
気持ちが
いいですよ～

どの豆が一番
おいしそう？

あおい農園

収穫したイチゴはゼリーに、えんどう豆
は卵と炒めていただきました。

‥雨の名前‥

梅雨に入ると雨降りの日が多くなりますね。ひとことに雨降りといってもその降り方は様々。降り方、降る季節によってそれぞれ名前があるんです。
では、梅の実が熟す時期の雨、梅雨時の雨の名前はというと

＊梅雨入り前のぐずついた天気・・・走り梅雨、迎え梅雨、梅雨の走り
＊梅雨の異称・・・卯の花腐し（うのはなくさし）、五月雨（さみだれ）『さ』→田の神様 『みだれ』→水垂れ という意味があり、旧暦５月の長雨のことをさします
＊雨が少ない梅雨・・・空梅雨、早梅雨（ひでりつゆ）、枯れ梅雨
＊梅雨が明ける頃の雨・・・送り梅雨
＊梅雨明け後に再び雨が降り続くこと・・・戻り梅雨、返り梅雨、残り梅雨
＊晴天が多いが降ると激しい、ザーッと降ってカラッと晴れる梅雨（豪快さを感じさせるような梅雨）・・・男梅雨
＊シトシトと弱い雨が降り続く梅雨（しとやかさを感じさせるような梅雨）・・・女梅雨

この他にもいくつかあるようです。さて、今年の梅雨はどんな雨が降るでしょう？

現代社会では“男梅雨”と“女梅雨”
異論がでるかもしれませんけどね！？
(;^ｖ^)

あおい通信　☆　平成29年7月号　NO.145

日	月	火	水	木	金	土
	1日‥富士山山開き　2日‥半夏生　7日‥七夕、小暑 15日‥お盆　17日‥京都祇園際　17日‥海の日 23日‥ふみの日、大暑　24日‥地蔵盆　25日‥土用の丑の日					1 機能訓練 カレンダー作り (七夕飾り作り)
2 営業日	3 電子ピアノ 機能訓練	4 機能訓練 カレンダー作り (七夕飾り作り)	5 ♪音楽療法♪ 機能訓練	6 機能訓練 カレンダー作り (七夕飾り作り)	7 機能訓練 おやつ作り 七夕会	8 機能訓練 作品作り
9 営業日	10 機能訓練 陶芸 カレンダー作り	11 機能訓練 絵手紙教室	12 インストラクターレクリエーション 機能訓練	13 機能訓練 屋外歩行 作品作り	14 機能訓練 旭ハーモニカ倶楽部	15 機能訓練 マジックショー
16 営業日	17　海の日 機能訓練 作品作り	18 機能訓練 折り紙教室	19 機能訓練 カレンダー作り	20 機能訓練 ♪音楽療法♪	21 機能訓練 陶芸 作品作り	22 機能訓練 作品作り
23 営業日	24 機能訓練 作品作り	25 機能訓練 陶芸 作品作り	26 機能訓練 作品作り	27 機能訓練 おやつ作り 作品作り	28 機能訓練 押し花教室	29 機能訓練 お楽しみ レクリエーション
30 営業日	31 機能訓練 お楽しみ レクリエーション		あおい玄関の看板が新しくなりました！気持ちも新たに			

日曜日の父の日パーティー♪

チラシ寿司で父の日をお祝いしました。
みなさん「美味いな～」と大好評でした･

父の日のお祝いに手作りのフォトフレームをプレゼンとしました♪

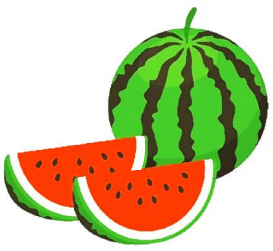
ヤクルト工場見学に出かけました！

こんな素敵なウエルカムボードがありました♪

今年もあおいの玄関にツバメが子育てにやってきました！

小さい雛たちにお母さんツバメは、休みなく餌を運んでいました。そして・・・

子供たちは、こんなに大きくなりました。
巣が小さくて、おしくらまんじゅう状態に(笑)
今年もみんな元気に巣だって行きました♪
来年もまた、来てくれるといいですねぇ～。



あおい通信　☆　平成29年8月号　NO.146

日	月	火	水	木	金	土
		1 機能訓練 夏祭り レクリエーション	2 機能訓練 盆踊り大会	3 電子ピアノ 機能訓練	4 機能訓練 盆踊り大会	5 機能訓練 夏祭り レクリエーション
6 夏祭り	7 インストラクター レクリエーション 機能訓練	8 機能訓練 折り紙教室	9 機能訓練 カレンダー作り	10 機能訓練 カレンダー作り	11 機能訓練 リフレクソロジー カレンダー作り 陶芸教室	12 機能訓練 カレンダー作り
13 営業日	14 機能訓練 作品作り 陶芸教室	15 機能訓練 作品作り	16 機能訓練 作品作り	17 機能訓練 整膚 作品作り 陶芸教室	18 機能訓練 作品作り	19 音楽療法 機能訓練
20 営業日	21 機能訓練 作品作り	22 機能訓練 リフレクソロジー 押し花教室	23 機能訓練 絵手紙教室	24 機能訓練 整膚 レクリエーション	25 機能訓練 虹の会	26 機能訓練 作品作り 陶芸教室
27 営業日	28 機能訓練 音楽療法	29 機能訓練 旭ハーモニカ 倶楽部	30 機能訓練 レクリエーション	31 機能訓練 おやつ作り		

先月の様子

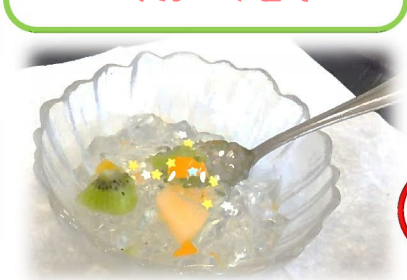
7月7日　七夕会

七夕飾りの短冊には
みなさん、おもいおもいの
願い事が・・・

男性陣でおやつ作り♪
お味は
いかがでしょう？

織姫と彦星にちなんだゲームも
盛り上がりました☆

キラキラ星入り
七夕
フルーツゼリー



おいしい！

あおいニューフェイス

大橋　省介です

今年で41歳
皆さんといっしょに
元気に体操して健康
になりたいです♪
よろしく
お願いします！

熱中症にご用心・

＊熱中症にはこのような症状があります＊
- めまい，立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 拭いても拭いても汗が出る
- 体のだるさ
- 頭痛
- 吐き気，嘔吐

＊症状がでたらどうしたらいいのでしょう＊
- 水分，塩分を摂る
- 衣服をゆるめる
- 涼しい場所で足を高くして休む
- 体を冷やす

熱中症と同様に気を付けたいのは脱水症です。
面倒がらずに水分をこまめに摂り、できるだけ室内を涼しくして過ごしましょう。

あおい通信　☆　平成29年9月号　NO.147

日	月	火	水	木	金	土
		敬老の日			1 機能訓練 共同作品作り	2 機能訓練 共同作品作り
3 営業日	4 機能訓練 陶芸教室 カレンダー作り	5 ♪音楽療法♪ 機能訓練	6 機能訓練 カレンダー作り	7 インストラクター レクリエーション 機能訓練 カレンダー作り	8 機能訓練 陶芸教室 カレンダー作り	9 機能訓練 ♫唄の日♫
10 営業日	11 機能訓練 個人作品作り	12 機能訓練 個人作品作り	13 機能訓練 個人作品作り	14 機能訓練 個人作品作り	15 機能訓練 十五夜お月見 お団子作り	16 機能訓練 ♫唄の日♫
17 敬老会	18　敬老の日 機能訓練 敬老会	19 機能訓練 ✿折り紙教室✿	20 機能訓練 ✿絵手紙教室✿	21 機能訓練 あおい合同 避難訓練	22 ♪電子ピアノ♪ 機能訓練	23　秋分の日 機能訓練 お彼岸の 牡丹餅作り
24 営業日	25 機能訓練 整膚 ちーといさん 交流会	26 機能訓練 陶芸教室 共同作品作り	27 機能訓練 ♪音楽療法♪	28 機能訓練 ✿押し花教室✿	29 機能訓練 共同作品作り	30 機能訓練 ♫唄の日♫

新♥職員紹介

上田（うえだ）　幸代（さちよ）

41才です！趣味はマラソンです。
皆様が「あおい」でも「ご自宅」でも
元気で楽しい時間を過ごせるように
がんばります！！

あおい通信　☆　平成29年10月号　NO.147

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
営業日	機能訓練	インストラクター レクリエーション	機能訓練	機能訓練	電子ピアノ	機能訓練
	カレンダー作り	機能訓練	カレンダー作り	カレンダー作り	機能訓練	レクリエーション
8	9	10	11	12	13	14
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練
	運動会	運動会	音楽療法	運動会	学生 レクリエーション	旭ハーモニカ 倶楽部
15	16	17	18	19	20	21
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練
	個人作品作り	折り紙教室	個人作品作り	押し花教室	カレンダー作り 個人作品作り	レクリエーション
22	23	24	25	26	27	28
営業日	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練	機能訓練
	虹の会	カレンダー作り 個人作品作り	絵手紙教室	個人作品作り	レクリエーション	レクリエーション
29	30	31				
営業日	機能訓練	機能訓練				
	レクリエーション	音楽療法				

先月の様子

↑この日のお昼ご飯
♪敬老祝い膳♪

おやつには和菓子をご用意→

皆さま、ご長寿おめでとうございます！

あおい最高齢102歳
バンザ～イ！！

和太鼓の演奏で
大盛り上がり！

それッ!!

← 扇子と名札をプレゼント

敬　老　会

皆様のご長寿を
お祝いしました

敬老の日

いつまでもお元気でいてくださいね♪

あおい通信　平成29年11月号　NO.148

日	月	火	水	木	金	土
November			1 機能訓練 カレンダー作り	2 機能訓練 リフレ カレンダー作り 陶芸	3 機能訓練 カレンダー作り	4 インストラクター レクリエーション 機能訓練
5 営業日	6 機能訓練 共同作品 紅葉狩り	7 機能訓練 共同作品 紅葉狩り	8 機能訓練 学生 レクリエーション	9 機能訓練 共同作品 紅葉狩り	10 機能訓練 マジックショー	11 機能訓練 リフレ 作品作り 紅葉狩り
12 営業日	13 機能訓練 カレンダー作り 陶芸	14 機能訓練 カレンダー作り	15 機能訓練 押し花教室	16 機能訓練 音楽療法	17 機能訓練 個人作品 紅葉狩り	18 機能訓練 カレンダー作り
19 営業日 紅葉狩り	20 機能訓練 リフレ おやつ作り	21 機能訓練 折り紙教室	22 機能訓練 音楽療法	23 電子ピアノ 機能訓練	24 機能訓練 リフレ 旭ハーモニカ 倶楽部	25 機能訓練 個人作品
26 営業日	27 機能訓練 個人作品	28 機能訓練 個人作品 陶芸	29 機能訓練 絵手紙教室	30 機能訓練 個人作品		

あおい大運動会！

季節の変わり目を元気に過ごすには？

体を温める：日常的に体を温めることを意識して過ごしましょう。温かい飲み物やスープ、生姜などを入れて飲むようにすると効果的ですよ。

水分を積極的にとる：気づかないうちに汗をかいて水分が不足した状態になってしまう可能性があります。こまめに水分を取りましょう！！

早寝早起き＆日光を浴びる：規則正しい生活は自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。

〇〇の秋を楽しむ：秋は新しい事を始めたり五感を使って楽しんだりするのに適した季節です。美味しい食べ物も沢山ありますね！

あおい通信　平成29年12月号　NO.149

日	月	火	水	木	金	土
					1 機能訓練 カレンダー作り	2 機能訓練 リフレ カレンダー作り
3 営業日	4 機能訓練 カレンダー作り	5 機能訓練 音楽療法	6 機能訓練 カレンダー作り	7 機能訓練 整膚 個人作品	8 機能訓練 押し花教室	9 機能訓練 個人作品
10 営業日	11 機能訓練 個人作品	12 機能訓練 リフレ 折り紙教室	13 機能訓練 個人作品	14 ティンカーベル 機能訓練	15 電子ピアノ 機能訓練	16 機能訓練 旭ハーモニカ倶楽部
17 営業日	18 機能訓練 作品作り	19 機能訓練 個人作品	20 インストラクターレクリエーション 機能訓練	21 機能訓練 絵手紙教室	22 音楽療法 機能訓練	23 機能訓練 おやつ作り
24 クリスマス会	25 機能訓練	26 機能訓練	27 機能訓練	28 機能訓練	29 機能訓練	30 機能訓練
31 休業日	レクリエーション	作品作り	虹の会	レクリエーション	作品作り	忘年会

先月の様子

モリコロパークや小幡緑地へ
紅葉狩り♪
城山公園のコスモスも
見にいきました!!

紅葉もコスモスも
とってもキレイでした＊

作品作りは
かわいい
クリスマス飾り

みてみて!!

風邪・インフルエンザにご注意を！！

いよいよ冬本番！インフルエンザの流行もこれからが本番を迎えます!!

楽しい冬をすごせるようにウイルスに負けない身体づくり、感染予防に努めたいですね。

風邪やインフルエンザ予防には『手洗い・うがい・外出時のマスク着用・室内の湿度は高めに』を心がけてくださいね。