

# 12月号 愛泉館通所リハビリテーションだより

	月	火	水	木	金	土
午前・午後		1 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙	2 詩吟 お誕生日会	3 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	4 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	5 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	7 音楽の時間 ハンドベル	8 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙	9 詩吟 書道塾 お楽しみ	10 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ クリスマス祝会	11 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	12 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	14 ハンドベル	15 ハーモニカ 囲碁・将棋 押し花	16 詩吟 紅白歌合戦	17 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	18 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	19 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	21 音楽の時間 ハンドベル	22 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	23 天皇誕生日 書道塾 お楽しみ	24 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル	25 ハーモニカ お楽しみ	26 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	28 音楽の時間 ハンドベル	29 お楽しみ	30 休業のお知らせ 12/30(水)～1/3(日) Eäいい年をE	31 12月のお誕生日会		

月～土曜日  
午前10:30 色々やりタイム  
(刺し子・書道・塗り絵など)  
午前11:50 食前の嚙下運動

今年も1年間  
ありがとうございました



12月のお誕生日会  
12月2日(水)に「らそあーべ」さんによる、お誕生日のお祝いコンサートを開きます。12月にお誕生日を迎えられる皆様お待ちしています♪

## 《11月の様子》

～文化祭～



文化祭期間中、演奏会・詩吟発表会などのプログラムや皆様の作品の展示を行いました。今年も愛泉館で作られた、素敵な作品が沢山飾られました。

～介護予防運動～

介護予防運動とは、年齢をかさね体におこる変化(老化)をあたりまえと思うのではなく、予防的に運動を行うことで、少しでも老化を予防していこうという考えです。一般的には、椅子に座ってリラックスして行う全身のストレッチや、お一人おひとりのレベルに合わせて負荷をかけた筋カトレーニングなどを行います。



参加されているゲストの皆様からは「一人ではやらないけど、こういう所へ来ると皆で楽しくできるわ」「肩の動きが良くなって服が着やすくなりました」などの声をいただいています。

愛泉館の介護予防運動では運動はもちろん、このような前向きな気持ちを持ちを自然に持てるような雰囲気づくりも大切にしています。



## 《12月の予定》

～12月のウィーク～

クリスマスウィークは21日(月)～25日(金)です。今年も愛泉館にサンタがやってきます♪



～クリスマス祝会～

10日にサマリア会の皆様によるクリスマス祝会を予定しています。



～紅白歌合戦～

今年もゲストの皆様にも参加していただき年末の雰囲気を楽しんでいただきたいと思います。昨年の紅白は紅組が優勝を飾りました。今年も盛り上がっていきたいと思います。スタッフも頑張って練習していますよ♪おたのしみに。