



2月小集団活動予定表

健康	工芸	健康	学習	音楽	健康	工芸
月 1 元気体操	火 2 アクリル たわし	水 3 マシン トレーニング	木 4 ジグソー パズル	金 5 歌林操	土 6 スムージー 作り	日 7 犬鯨旗 作り
8 元気体操	9 アクリル たわし	10 マシン トレーニング	11 ジグソー パズル	12 歌林操	13 ボード トレーナー	14 犬鯨旗 作り
15 元気体操	16 アクリル たわし	17 マシン トレーニング	18 雑学	19 音楽 ゲーム	20 ボード トレーナー	21 布プローチ 作り
22 元気体操	23 アクリル たわし	24 歌林操	25 オセロ	26 音楽 ゲーム	27 呼吸ヨガ	28 布プローチ 作り

小集団活動  
開始!

通所リハビリ  
2016年  
2月

状況により実施出来ない日、予定変更がある場合があります。予めご了承ください。

歌うことには、  
精神を安らげ、安  
定させる効果があ  
るそうです。お腹  
から声を出して歌  
うと腹筋が鍛えら  
れ全身運動にもな  
ります。歌ってス  
ッキリ!



健康を主体にし  
風船卓球を行って  
ます。うちわを使  
用し、お互いに風  
船を打ち合います。  
目標は十回! 難し  
いけど楽しいよ。  
♪金曜日・音楽(カラオケ)♪



今年から始まった午後からの小  
集団活動。曜日ごとにプログラム  
を用意し、健康や工芸、学習等、興  
味のある活動に参加し、リハビリ  
を含め楽しんで頂けたらと思いま  
す。まずは、一月に行った月曜日  
と金曜日の活動を紹介します。

工芸活動

多大な時間を費やしつつに「獅子  
舞」完成しました。濡らした色紙を  
丸め、一晩かけ乾燥させ、それを  
ポンドで貼り付け  
ていくとい作業でし  
た。細かい作業とな  
り、細かな完成が見えて  
こない不安の中、出  
来上がりに驚きまし  
た。また見てない方  
是非見て下さいね。



お楽しみ会

鬼退治の後はおやつバイキン  
グでお腹一杯に  
なり、皆様の笑  
顔と笑い声にて  
お開きとなりました。

1月25日お楽しみ会が開  
催されました。職員による「桃  
太郎」の紙芝居と新聞紙を丸  
め、豆の代わりにした一足早  
い節分を行いました  
「これから始まる、  
新しい一年が、不  
幸や災いが無い一  
年になりますよう  
に」という願いが  
届き、鬼を退治して  
くれました。「鬼はくそと! 福  
はくうち!」無病息災で過こ  
せたらいいですね。



健康に  
暮らそう  
乾燥肌予防!  
乾燥肌とは、肌  
の水分量(潤い)と肌  
油分量(皮脂)が共  
に少なく表面がカ  
サつく肌質の事を  
指します。乾燥肌  
といえれば秋冬の悩  
みでしたが、最近  
は一年を通じて悩  
む方が増えてきて  
いるようです。予  
防と対策を行う事  
で改善できますの  
で一部方法を紹  
介していきます。  
①弱酸性の保湿効  
果のあるボディソ  
ープを使用する。  
②タンパク質を十  
分に摂取する。③  
衣類は清潔にし、  
通気性の良い衣類  
を選ぶ。少しでも  
改善できたら楽に  
なりますね。

介護老人保健施設 りんごの里福寿園  
通所リハビリテーション  
〒0109-0701  
秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 100-1 番地  
Tel0182-45-3131 Fax0182-45-3300  
HPアドレス <http://yokote-fukuzuyukai.jp/>  
担当: 高橋、柴田