

ハーモニーこが デイケア便り

令和7年1月の活動
第118号

NEW!

ハーモニーで
つくる元気の一步

スマイル体操



「人生100年時代を元気に生き抜くために必要な体作り」を叶えるハーモニーこが版プログラム。百歳体操をもとにした筋力トレーニングやストレッチで身体をほぐします。リハビリ職員が勤めるワンポイント体操もあります。地域の方と一緒に心と体の健康を維持しましょう。利用日以外、ご家族の参加も大歓迎です。😊

開催日：2月4日（火）、12日（水）、20日（木）
時間：10:30～11:15 ※3月以降も開催予定です！
場所：ハーモニーこがデイルーム

ご利益が ありますように♪

年明けには今年もデイルームにほっこり神社がお目見え。初詣に行かれた方もまだの方も、それぞれの思いを祈願されていました。



クラフトクラブ、今月の創作ポイントは「ハ虫類が苦手な方にも配慮し、巳はあえて文字にしました」

次月もお楽しみに☆

みんなの作品展 入賞!!



長岡京市神足のふれあい町家で開催される「みんなの作品展」のご紹介をいただき、こがなの家と一緒に初参加しました。こがなからは、個人の作品「干支の押絵」「絵手紙」「スケッチ」と「クラフトクラブ1年間の軌跡」を写真にまとめて出展、こがなの家はモットーでもある「一日一笑」をオリジナルの折り鶴アートで作った物を出展し、見事2つの賞を受賞することができ、賞品もいただきました。次回もまた挑戦しましょう！



ご報告

久我地域で開催されたバドミントン大会。今年もデイケア職員がペアで出場し、2年連続の優勝を達成しました。見よ！元バドミントン部の底力!!



新春お楽しみ会



令和7年度の新春お楽しみ会では、年末に実施した「新年のレクリエーションリハビリはどんなことがしたいですか？」のアンケートの中から、希望が多かった「書き初め」「福笑い」「カルタ」を行いました。

アンケートは
正の字で記入

「書き初め」は今年の一字をそれぞれが考えて「幸」「健」「生」「福」「笑」など思いのこもった一字を書かれ、椅子に座っておかめやひよっとこの輪郭に顔のパーツを投げて顔を作る「福笑い」は出来上がった顔に皆さん大笑い。「カルタ」では真剣になるあまり身を乗り出して参加される程の盛り上がりでした。よく動き、よく笑い、幸先のいい新年のスタートが切れました。



《カルタ》



《書き初め》



《福笑い》

