

ハーモニーこが デイケア便り

令和7年2月の活動
第119号

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づくり』をコンセプトに、デイルームでは地域の方も一緒に体操の会を毎月3回開催しています。「使っている筋肉を意識して、ゆっくり数を数えながら動かすことで、より効果が得られます」という、リハビリ専門職のアドバイスのもと、皆さん一緒に健康作りに励んでいます。✨



☆3月開催日☆

4日(火)

12日(水)

20日(木)

10時30分～11時15分

ハーモニーこが

デイルーム

お役立ち!!

日替わりワンポイント体操
もありますよ。



バレンタインデコレーション



キッチンクラブでは、バレンタインにカステラを生クリームや果物でデコレーションし、皆さんにふるまう計画を立てました。当日はメンバー2人で、手芸クラブ手作りのエプロンをつけて、バランスを考えながら飾りつけや飲み物の用意、おやつ紹介に配膳まで力を合わせて行いました。他のご利用者からの「美味しいわぁ」の声に達成感を味わいながら、キッチンクラブのお二人も、ほっこりと充実したティータイムを過ごされました。



味噌作り

こがの家恒例の「味噌作り」に参加してきました。茹でた大豆を潰してこね、煮汁を適量入れながら耳たぶの硬さにしていきます。煮汁を入れすぎるとカビが生えやすいようで、量や硬さは味噌職人にアドバイスをもらいながら丁寧に作業をすすめました。思っていた以上に力を使うので皆で交代しながら、最後は団子のように丸めて味噌樽に投げ入れて発酵させます。10月の味噌開きが楽しみです☆



大正琴クラブ

経験者だけでなく、「ちょっとやってみようかな」と参加されたのを機に、すっかりハマって練習を重ねられている方もおられる、ひそかに人気のクラブ活動です。自分で好きな曲を選んで思い思いに音を奏でることを楽しんでいます。参加者増員に伴い、大正琴が不足しています。ご自宅で眠っている大正琴があれば、お声掛け下さるとうれしいです。



いつかは、家内のピアノに
合わせて弾けたらいいな

お知らせ

是非足をお運びください♪



◎伏見区通所系・居住系介護サービス作品展・写真展

日時：令和7年3月11日(火)～3月14日(金)

8:30～17:00(11日13:00～ 4日14:00終了)

場所：伏見区総合庁舎1階ロビー

こがデイケアでは、写真展に参加します♪

◎こが写真展

日時：令和7年3月20日(木)～3月27日(木)

10:00～16:00

場所：ハーモニーこが会議室 ご利用者・ご家族の見学自由♪