

平成30年2月の予定 あおぞらライフデイサービス(介護・介護予防・認知対応)

まだまだ寒い時期です。加湿をしてインフルエンザや風邪の予防をしていきましょう。
 栄養改善 2月のほうれん草は、養分濃度が高くなり、糖分やビタミンCの含有量が増加してより美味しくなります。鉄分、ビタミンC、β-カロテン、葉酸も豊富に含まれて造血作用があります。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★				1	2	3
午前	感染症もピークを迎え、空気が乾燥してくる時期です。温かい食べ物を食べて、身体を冷やさないようにし、規則正しい生活をして予防をしていきましょう。				個別機能測定	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後					カワイ体操教室	笑いヨガ教室	有玉獅子舞
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	個別機能測定	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	個別機能測定
午後		カワイ体操教室	すてっぷくらぶ陶芸教室	すてっぷくらぶ折り紙教室	カワイ音楽教室	すてっぷくらぶちぎり絵教室	カワイ体操教室
	11	12	13	14	15	16	17
午前	お休み	柳澤利佳オペラコンサート	個別機能測定	運動機能向上プログラム	高田真子カラオケ教室	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム
午後		運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	浜松学芸高校バレンタインコンサート	すてっぷくらぶ大正琴教室
	18	19	20	21	22	23	24
午前	お休み	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	個別機能測定	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ手芸教室	すてっぷくらぶ華道教室	喜多見ゆり歌謡ショー
	25	26	27	28	日光を浴びよう(^o^)		
午前	お休み	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	日光に含まれる紫外線紫外線の刺激により体内で生成されるビタミンDは骨を丈夫にする作用があるので適度な日光浴は骨粗しょう症の予防にもなります。また、うつ病の予防、癌や歯周病、自己免疫疾患にかかるのを防ぐことができることで知られています。週に3回程度、1回あたり15分程度は日光浴をしていきましょう。		
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぷくらぶ水彩画教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室			

機能訓練プログラム	脳活性プログラム	生活活性プログラム	文化教室プログラム			今月のおすすめプログラム
個別機能向上訓練	個別作業訓練	カテキンでうがい	書道	折り紙	ハーモニカ	カワイいきいき健康音楽教室
個別で手すり体操	カレンダー作り	手洗いをしよう	陶芸	大正琴	ちぎり絵	カワイいきいき健康体操教室
口腔機能の向上	回想訓練・回想法	文房具を使おう	華道	手芸	絵画	カワイリハビリ音楽体操教室
個別運動機能測定	音楽療法・歌	季節を感じよう	高田真子カラオケ教室			有玉獅子舞
理学・作業療法	リズム訓練体操	会話をしよう	笑いヨガ教室			浜松学芸高校バレンタインコンサート
			喜多見ゆり歌謡ショー			柳澤利佳オペラコンサート