

週間予定とプログラム紹介

	日	月	火	水	木	金	土
AM		朝の園芸	朝の園芸	朝の園芸		朝の園芸 (12月~3月)	
		庭歩き	庭歩き	庭歩き		花壇づくり グループ (4月~11月)	庭歩き
		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	
PM		フリーOT	趣味の園芸	音楽のつどい 上映会		フリーOT	身体測定 コグニサイズ

朝の園芸

野菜づくりなどの庭仕事をおこないます。朝の生活リズムを整え、外に出て季節を感じながら活動するので気分転換にもなります。冬季・雨天時はホールで植物にかかわる活動をおこなっています。

庭歩き

中庭をウォーキングします。四季折々の植物を楽しんだり、おしゃべりしながら誰かと一緒に歩いてみたり、体力づくりにも役立ちます。

ストレッチ

毎日30分間のストレッチ体操をおこなっています。自分の身体に意識を向け、健康を維持できるようにしていきます。

フリーOT

人のいる中で過ごせること、物事に集中できること、自分なりの楽しみ方を見つけられることなどが目標になります。手工芸・読書・書写・ゲームなど、好みや必要に応じた作業を相談・選択できます。

趣味の園芸

週1回午後の時間におこなっています。季節の植物やハーブを使った活動を体験できます。誰かと一緒に楽しんだり、自分の趣味を広げる機会にもなります。

上映会

月1回、主に映画作品をスクリーン上映しています。昔の名作から最新の作品まで幅広く取り入れています。

音楽のつどい

いろいろな世代の曲を歌ったり、簡単な楽器演奏をしたり、リズムに合わせてダンスをしたり、ピアノ鑑賞などをおこなっています。気分発散し、感情豊かに楽しむひとときにしましょう。

花壇づくりグループ

毎年4月から11月末までが活動期間です。種蒔きから始めて、中庭の一角に花壇を作り、メンバーと協力して楽しみながら活動します。育てた花を用いて押し花やドライフラワー作りもおこなっています。

身体測定プログラム

月1回、さまざまな身体の状態を測定します。自分の身体の状態を知り、身体の変化に目を向ける機会になります。

コグニサイズ

月1回、頭の運動と体の運動を組み合わせたトレーニングをおこなっています。椅子に座った状態で、ゲーム感覚で楽しみながら取り組みます。記憶力・判断力・集中力の向上に役立ちます。

くらしと健康の情報局

各専門職が情報伝達員となり、生活や健康に役立つ情報を提供します。不定期で開催しています。

その他

季節の行事（新年会、節分、七夕、焼き芋など）やスポーツ（卓球、マレットゴルフなど）をおこなっています。