

小グループ活動 はじめました



【小グループ活動】

個人で何かに取り組むことに比べモチベーションが上がり、相乗効果も生まれます。これまでの趣味の継続や新しいことへのチャレンジなど、利用者様自身に好きな活動を選択していただき、楽しく意欲的に活動できるよう支援させていただきます。

月

川柳・タッチセラピー

これまでの経験や自分が感じた感情、風景や自然のありさまを「5・7・5」の17文字で表現する川柳は、右脳と左脳をバランスよく働かせ、脳活性に繋がります。またタッチセラピーは心と体の緩和療法とも呼ばれ、身体に触れることで安心感を与え、痛みを軽減し、認知症のBPSDを和らげるなどの効果があります。



火

手芸・タッチセラピー



手芸は加齢に伴う手指の巧緻性の低下を予防し、脳活性にも効果があるといわれています。「ものづくり」の活動を通して利用者様同士のコミュニケーションも深まり、作品の仕上がりを楽しみにするなどの生き甲斐が生まれます。手芸が苦手な方には、タッチセラピーで癒しの時間をご提供します。

水

シニアヨガ

シニアヨガはセラピー要素が多いヨガで、身体を動かすことで血液循環が良くなり、自律神経を整えるといった身体的効果や気分転換、集中力の向上、深い呼吸から得られる癒しなど、精神的効果もあります。椅子に座ったまま行うチェアヨガで無理なく心も身体もリフレッシュを。



木

工作・wii



手先と頭の両方を使って作品を作り上げる工作は脳活性に効果があります。完成することで達成感を得られ、自宅に持ち帰り部屋に飾る、ご家族へプレゼントするなど、活動時間以外での楽しみを創出することができます。作業が苦手な方にはwiiを使って楽しく身体を動かす時間をご提供します。

金

パソコン・ちぎり絵

文字入力やマウス操作などパソコンの使用は様々な認知機能が駆使されます。年賀状やカレンダーの作成など、簡単にできる楽しみで生きがいづくりを支援します。またちぎり絵は、出来上がりをイメージしながら指先を使うため脳活性に効果的であり、完成した作品で達成感を得る楽しみがあります。



土

書道・ちぎり絵



書道は自然と背筋が伸び、静かに筆の先まで神経を集中させることで脳に刺激が与えられ、認知機能の維持・改善とともにストレス解消に繋がります。書道が苦手な方には、ちぎり絵で壁画や絵葉書などの制作活動を支援します。

※皆様のご要望をお聞きしながら、今後、内容の追加や変更を行うこととしております。

体験利用やメニューについてのお問合せをお待ちしております♪

社会福祉法人慶明会 デイサービスセンター ビオラ
〒880-0035 宮崎市下北方町常盤元997番地1
Tel 0985-82-7500 Fax 0985-82-7300