



今月の壁画制作



2021/11/30

秋をテーマにビオラを彩ってみました。
(*^-^*)



2021/11/27

12月はクリスマス
飾りを制作中



今月号は普段のビオラの様子いろいろです。

歌の会 これまでコロナで少し控えてたけど、
みんなで歌うと晴れ晴れした気分(^^♪
マスクはしたまま・・・ですけどね



魚釣りゲーム



2021/11/26

セラバンドでの機能訓練



2021/11/26

卓球 張り切りすぎないで(;^_^A



2021/11/09



2021/11/09

がんばれ~!!



屋外散歩

2021/11/10

美味しいね!



ゲーゴルゲーム

2021/11/26

名物 クラフト



2021/11/09



これ以外にもいろいろ楽しく元気に過ごしています。

美味しいおやつでみんなやっぱり笑顔
(#^^#)



令和4年1月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
2 休館日	3 かるた 福笑い	4 輪投げ	5 ストラックアウト	6 ボーリング	7 ゲーゴルゲーム	8 玉入れゲーム
9 休館日	10 紙コップすくい	11 キックボーリング	12 的あてゲーム	13 魚釣り	14 リレーゲーム	15 風船バレー
16 休館日	17 ゲーゴルゲーム	18 ストラックアウト	19 グラグラゲーム	20 棒たおし	21 輪投げ	22 魚釣りゲーム
23 休館日	24 ナンバーボール	25 スリッパ飛ばし	26 言葉探し	27 ゲーゴルゲーム	28 バスケットボール	29 ボーリング
30 休館日	31 スリッパ飛ばし					

※上記は、レクリエーションの予定です。個別活動や小グループ活動は毎日行っております(*'ω'*)
引き続き、ビオラ利用時のマスク着用など感染予防へのご協力よろしくお願いします。

ビオラ花子さんの1日

今回のテーマは「起床③」

前回アドバイスを受けてしっかり起き上がった花子さん。起きて最初にすることは？

☆介護福祉士から一言☆

無理なく動ける方は、
「カーテンを開けましょう。」
カーテン開けるということは？
「太陽の光を取り入れる。」
ということです。



その効果は？しっかりと目を覚ますことにつながる。
それは、夜の睡眠の質にも影響します。できれば毎日同じ
時間に起きて光を取り入れ、一定の生活リズムを作ること
で認知症予防にも効果的(*^-^*)

太陽光の効果は他にも・・・

例えばコロナなどウイルスへの殺菌作用、自己免疫力の
向上、ビタミンDをつくり骨を強くする。など浴びすぎには注
意が必要ですが、いいことたくさんです。

夜よく眠れなかったと感じる方はあえて、意識して太陽の
光を浴びてみましょう。☀️今日はよく眠れるかも

次回は「健康チェック①」看護師よりです。

～御礼～

令和3年度のビオラプレス発行も今月号で
終わります。今年も聞き飽きるほどコロナに注
意しながら生活されてきたことと思います。お
かげさまでビオラでは、感染症に罹患する方も
おられず、年越しを迎えることができそうです。

ひとえにご利用者様、ご家族の皆様のご協
力があったからこそであると感謝いたします。

ビオラでは職員の異動等のため、新たな職員
で迎える1年でした。いろいろとご迷惑をおか
した点もあるかと思ひます。その中でも利用者
様が心地よく過ごしやすい雰囲気の中で、で
きることの維持向上を目指し、したいことの実
現につながるよう、スタッフ一同、楽しさを
忘れずお手伝いさせていただくことを方針
として運営してまいりました。なにかしら
皆様のお役に立てることができていれば幸
いです。

今年1年本当にありがとうございました。

社会福祉法人慶明会
大宮拠点拠点長 高野康隆