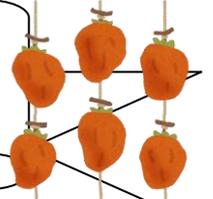


# シエスタ おひるねタイム

デイケア 令和7年2月号



「シエスタ」とは、スペイン語で「お昼寝」の意味です



<1月の行事レク>

## 新年会

1月16・17日、新年会を開催しました。ゲームをしたりお正月の歌を歌ったりして楽しみました。年始には皆様におみくじも引いていただきました。



## チューリップ

チューリップの水耕栽培を始めました。花が咲くでしょうか？皆様も見守ってくださいね。

12月13日栽培開始。



12月16日根が出始める。



年始、葉が伸びていた。



## 健康教室

12月18日(水)、阿品市民会館にて「シエスタ健康教室」が開催されました。第一部は土肥施設長の「ガンや認知症、生活習慣病や老化防止に役立つケア、ヒーリング技法」の講演で施設長のユーモアを交えたお話で盛り上がりしました。第二部はリハビリの「腰痛予防と改善」についての講演と体操で、皆様真剣に取り組みられました。質疑応答では、お悩みの方も多し膝痛についての質問もあり、大好評で幕を閉じました。次回は3月19日(水)を予定しております。ご興味がある方は是非ご参加下さい。



## デイケアの日常

パズルに挑戦！



事務員さん作のお正月飾り。



レクでお手玉タワー。高く高く！



ほうれん草に水やり。大きくな～れ。

