

平成30年  
2018年



# 2月ふれあい予定表



上井草ふれあいの家

| 曜日                 | 月                                                                                                                                                           | 火                             | 水                              | 木                          | 金             | 土                      |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------|------------------------|
| 時間/日にち             | 生活機能訓練について<br>日常生活を安全でより快適に過ごせるように、集団体操を充実します。<br>ご希望の方には機能訓練指導員による個別の生活機能訓練を実施しています。<br>また福祉用具の使い方や、運動方法等のご相談をお待ちしております。<br>理学療法士、作業療法士、看護師が個別の生活支援を行ないます。 |                               |                                | 1日                         | 2日            | 3日                     |
| 10:30~11:30        |                                                                                                                                                             |                               |                                | 風船バレー                      | 春の音楽大会        | 豆まき                    |
| 14:00~15:00        |                                                                                                                                                             |                               |                                | 寒さに負けず<br>大声で歌おう           | タオル体操         | 引地さんコンサート<br>(引地講師)    |
| 16:30~17:10        |                                                                                                                                                             |                               |                                | 投扇興ゲーム                     | 間違い探し         | 的当てゲーム                 |
| 時間/日にち             | 5日                                                                                                                                                          | 6日                            | 7日                             | 8日                         | 9日            | 10日                    |
| 10:30~11:30        | 春の歌<br>歌詞当てクイズ                                                                                                                                              | クイズ<br>なぞなぞ                   | 筋力アップ体操                        | 言葉のクイズ                     | ストレッチ体操       | 春の歌で<br>イントロドン         |
| 14:00~15:00        | 身体も暖まる<br>歌って体操                                                                                                                                             | 足でポン                          | 演奏と歌の会<br>(有賀講師)               | すごろく                       | カラオケ          | 円になってゲーム<br>絵手紙 (大塚講師) |
| 16:30~17:10        | フリスビー<br>シューティング                                                                                                                                            | ピンポン(卓球)                      | 顔並ベゲーム                         | 輪投げ                        | 積み上げ崩し<br>ゲーム | ビンゴ玉入れ                 |
| 時間/日にち             | 12日 建国記念日                                                                                                                                                   | 13日                           | 14日                            | 15日                        | 16日           | 17日                    |
| 10:30~11:30        | 2人で協力<br>ゲーム                                                                                                                                                | 戸谷さんと声出して<br>スッキリ!!<br>(戸谷講師) | サッカー                           | 足でポン                       | 脳トレクイズ        | キックホッケー                |
| 14:00~15:00        | のびのびダンス<br>セラピー<br>(野尻講師)                                                                                                                                   | 歌のリクエスト                       | ハープ・二胡<br>ギターで歌おう<br>(松村・佐貴講師) | しげじいの<br>マジックショー<br>(斎藤講師) | 〇〇運びゲーム       | こうばこの会<br>詩吟 (小野講師)    |
| 16:30~17:10        | 懐メロを歌おう                                                                                                                                                     | しりとり                          | 輪投げ                            | 漢字クイズ                      | ゴルフ           | ブロック崩し<br>積み上げゲーム      |
| 時間/日にち             | 19日                                                                                                                                                         | 20日                           | 21日                            | 22日                        | 23日           | 24日                    |
| カレンダー作り週間(19日~24日) |                                                                                                                                                             |                               |                                |                            |               |                        |
| 10:30~11:30        | カラオケ                                                                                                                                                        | どれみちゃん<br>コンサート<br>(松島講師)     | 歌の会<br>(鳥井講師)                  | お手玉で遊ぼう<br>(阿佐ヶ谷長寿会)       | 棒体操           | 2人で協力<br>ゲーム           |
| 14:00~15:00        | 鷲宮体操クラブ<br>(宮本講師)                                                                                                                                           | ストレッチ体操                       | 太極拳<br>(伊藤講師)                  | 筋力アップ体操<br>絵手紙 (大塚講師)      | すごろく          | カラオケ                   |
| 16:30~17:10        | ペーパードライバー                                                                                                                                                   | トランプ                          | キャッチボール                        | ゲートボール                     | 季節の唱歌         | フリスビー<br>シューティング       |
| 時間/日にち             | 26日                                                                                                                                                         | 27日                           | 28日                            |                            |               |                        |
| 10:30~11:30        | サッカー                                                                                                                                                        | 風船バレー                         | 綱引き                            |                            |               |                        |
| 14:00~15:00        | 円になって<br>ゲーム                                                                                                                                                | 脳トレドリル                        | すごろく                           |                            |               |                        |
| 16:30~17:10        | しりとり                                                                                                                                                        | 輪投げ                           | ボーリング                          |                            |               |                        |

|                                      |                                 |                        |                  |                       |                   |                            |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------|
| ご希望者が集まり、ボランティアの方などを交え活動されています。<br>→ | 《選択プログラム》 ※プログラムによっては開始時間が異なります |                        |                  |                       |                   |                            |
|                                      | 月                               | 火                      | 水                | 木                     | 金                 | 土                          |
|                                      | 体操<br>脳トレ<br>折り紙                | 体操<br>大正琴(午前)<br>ハーモニカ | 体操<br>コーラス<br>麻雀 | 体操<br>編物(午前)<br>ハーモニカ | 体操<br>ハーモニカ<br>麻雀 | 体操<br>書道 高藤講師<br>(第1週・第3週) |

## 〈〈今月のお知らせ〉〉

◎2月3日(土)は節分です。「福は内、鬼は外!!」これから始まる、新しい一年が、不幸や災いが無い一年になるよ皆様に豆まきイベントを行ないます。

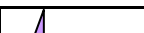
◎7日(水)、20日(火)は「選べるおやつ」です。好みのおやつをお選び下さい。

◎2月8日(木)はおやつの時間にお抹茶を振舞います。

◎3月のカレンダーテーマは「菜の花」です。お楽しみに!!

◎手洗い・うがいを行い、インフルエンザ等の感染症予防に努めましょう。また、十分な睡眠も必要です。



|             |                                                                                     |                       |                                   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| ☆2月 13日 (火) |  | <b>美容カットサービス</b>      | TEL.03-3394-9831<br>(電話にて予約承ります。) |
| ☆2月 23日 (金) |                                                                                     |                       |                                   |
|             |                                                                                     | ☆の日 担当:小林さん／料金:¥1800- | 内容:カット・簡単なブロー                     |

毎月、デイの様子をブログで掲載しています。是非ご覧になってください。 HPアドレス

[サンフレンズ](#)

検索