

# せせらぎ通信

2026年1月号

## 1月の活動内容

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2 休み	3 休み
4 休み	5 創作 お守り作り	6 創作 お守り作り	7 創作 お守り作り	8 創作 お守り作り	9 創作 お守り作り	10 創作 お守り作り
11 休み	12 成人の日	13 個人活動	14 歌体操	15 個人活動	16 ピンポン玉 ゲーム	17 棒体操
18 休み	19 個人活動	20 DVD体操	21 個人活動	22 音楽鑑賞	23 個人活動	24 音楽鑑賞
25 休み	26 棒体操	27 個人活動	28 ジャス チャー ゲーム	29 個人活動	30 音楽鑑賞	31 個人活動



### 創作活動

- ・お守り作り
- ・好評につき今年も実施しました



### 個人活動

- ・カレンダー作り
- ・2月分のテーマは南天と小鳥です



### 個人活動

- ・編み物
- ・昨年の秋ごろから取り組んでいました

#### 活動の紹介 個人活動

- ✓ 塗り絵やゲームなど、いくつかの中から利用者様自身を選んで頂き、取り組んでいます。



#### 個人活動・編み物について

- ✓ 編み物には指先を動かすことによる巧緻性や認知機能のリハビリの他に、一定のリズムで手を動かす事により血圧や心拍数の安定といった、リラクセス効果やストレスの軽減につながると言われています。

認知症医療疾患センター 医療法人社団 俊仁会 大植病院

精神科デイケア「せせらぎ」

見学・一日体験 受付中！

〒679-3423 兵庫県朝来市多々良木 1514

Tel 079-678-1231