



なごめーる



徳山静養院 デイケア
『和み』活動報告新聞
2021年6月11日
第21号発行(夏号)

from **デイケア**

徳山静養院のデイケア 『和み』について

当院のデイケアでは、メンバー同士の交流や料理、スポーツ等の活動を行い、
その中で人になじみ病気の回復を図ることを目的にしています。

キャラバンの車窓より

五月晴れの日に乗って、永源山でつつじをいっぱい見ました。上の方へ登って行くと藤棚にいっぱい紫色と白色が咲いていて、広場の横にはチューリップが咲いていました。公園の散歩道を有意義にストレスを発散できました。 Y.H

久しぶりに「永源山公園」に行きました。まずはこいのぼりを何年かぶりに見ました。「永源山公園」の中でも行った事のない場所に初めて行く事もできました。帰る途中には藤棚を見ました。とてもきれいでした。 四十肩

運動系プログラム

筋トレでヨガ、フィットネス、エアロビクス、リズムダンスをします。加齢に負けず、体力をつけています。年齢が10才も若返った感じです。嬉しいです。 舞姫

リズムダンス

今は流行りの曲 Dynamite を踊っています。私はダンスが好きです。いっぱい練習して上手になりたいです。 ポニー

収穫

梅もぎ 病院の梅の木に実がたくさん成りました。皆で必死でもぎました。今年も美味しい梅ジュースが頂けます。 舞姫

びわ狩り びわを初めて収穫して初めて食べました。収穫は楽しかったです。びわはとてもおいしく何個でも食べたくなりました。また食べたいです。 ポニー



体力測定

毎年体力測定を行なっています。去年よりも体重は 5kg も減りました。立位体前屈も良くなっていました。多分、1年前から近所の早朝のラジオ体操の参加が効果があったと思います。これからも続けていこうと思っています。 四十肩

毎年4月に受けています。種目によっては、少しずつスコアがアップしているけど、体脂肪率はなかなか少なくなりません。1分間片足立ちは1分間立てました。うれしかったです。総合的には前より良かったです。 Y.H

懸賞クイズ

漢字のクロスワードの懸賞クイズを解く事になりました。(升目の中に入るのは「奇奇怪怪」とか「大混乱」とかいった文字が入る難しいものでした。)時間内に解く事もあってか「乱筆乱文」状態になり、「筆不精」な自分にとってはいい勉強になりました。 四十肩

映画

『糸』を観ました。中島みゆきの曲の映画化で素敵な恋愛は平成の終わりでハッピーエンド。良い恋愛は人間を成長させるものだと思います。 舞姫

卓球

絶対王者には負けてしまいましたが、実質クィーンの座の方に時の運で勝てとてもうれしい一日でした。 N.K

※その他にも、卓球・散歩・料理作り・お菓子作り・誕生会・映画鑑賞・創作活動・パソコン教室・園芸・季節の行事など、たくさんプログラムがあります。ぜひ見学に来てください。v(^~^)/

医療法人社団 共愛会 徳山静養院
〒745-0811 山口県周南市五月町13-1
電話番号 0834-31-1734