

カラオケ

☆最近、カラオケに参加される方が増えてきました。



感染対策

- ①パーティション使用
- ②マスク着用
- ③マイクの消毒

年末はカラオケイベントを計画しています。



カラオケが、
認知症予防・高齢者の健康推進
の手段として見直されてきています。
以下の効果があるようです。

- ①大きな声を出すことでストレス発散
- ②心肺機能を使うことで血液の循環
- ③喉を使うことで誤嚥防止になる
- ④曲の情景を思い、右脳が活性化する



芸術の秋



「秋の味覚」を題材に、ブドウや柿、サツマイモに秋刀魚、栗ご飯など、彩り鮮やかな作品が出来あがりました。

小筆で書ける、様々な書体にチャレンジ。

自作の散文詩ができあがりました。



文字アート
「平成の森通所」
の各文字を曜日毎に作成。
文化展にも出展。

ショートステイのご案内



平成の森では、短期入所（ショートステイ）をご利用いただけます。ショートステイは施設に泊まり、療養・リハビリをすることができます。

お部屋は個室です。ご希望の方は、担当のケアマネジャーにご相談のうえ、ご予約ください。なお、数ヵ月間泊まることのできる施設入所もご案内可能です。リハビリをしたい方、施設でゆったり過ごしたい方、ご利用お待ちしております。

支援相談員
田中 曜子



車窓から 桜が咲いていました！



場所
平成の森公園

フユザクラ

桜の起源は秋咲きだったという説があるとか。

月	火	水	木	金	土
				1	2
師走		入浴時の事故が増える季節です。主な原因のひとつに急な温度差による血圧の急激な変化があるそうです。脱衣室や浴室を暖めておくのも対策のひとつとされています。		カラオケ1日～2日	
4	5	6	大雪 7	8	9
詩・川柳 4日～9日					
ヨガ					
生け花					
11	12	13	14	15	16
年賀状制作 11日～					
	生け花	ヨガ 教室 			
18	19	20	21	冬至 22	23
年賀状制作 ～23日					
生け花					
25	26	27	28	29	30
年末カラオケ大会 25日～30日					
	生け花				