



# アンダンテだより



アンダンテとは、音楽の用語で「ゆっくり歩くはやさで」という意味です。  
仲間と過ごせる場所、安心できる場所で一緒に“あなたらしい生活”を見つけましょう。  
様々なプログラムを用意してお待ちしております。

## 6月の行事風景

### <バーベキュー>

#### 職人気質なんです



お茶はやく  
沸かないかなあ



焼くのも  
ひと工夫♪



こちらはのんびりムード

短い準備期間でしたが、  
協力しあって  
楽しい1日になりました！



和気あいあい☆

熱い語らい！



後片付けもばっちり



うまかったっ



最後は三重丸☆

### <生活クラブ> ☆ 畳・床掃除のやり方 ☆



6/28 (水) に実施しました。  
「正しい方向 (畳の目)」の見  
つけ方を確認したうえで、実際  
の掃き掃除、雑巾・掃除機掛け  
を体験して頂きました。

きれいに  
なれ♪



参加者の皆さんからは「正しい  
方向で掃除の方がやりやすい」「掃除機で効率的に吸い取る  
方法が分かった」等の感想が  
寄せられました。

### <家族会> ～ 福祉サービスについて ～

6/17 (土) に開催し、「地域で暮らすための  
サービス」及び「就労支援サービスについて」の  
タイトルで情報提供させて頂くと同時に「座談  
会」の場も設けさせて頂きました。

次回の家族会は**9/16 (土)** の  
予定です。これまで家族会に参加  
されたことのない皆様のご参加も  
大歓迎です。スタッフまで気軽に  
お声がけください。



### ～アンダンテの利用について～

ショートケア 8:40～16:00のうち 3時間 (食事なし)  
デイケア 8:40～15:00 (昼食付)  
デイナイトケア 8:40～19:00 (昼・夕食付)

※ 第3土曜日は、ショートケア/デイケアのみの利用とさせていただきます。



健康保険・自立支援医療制度利用できます。詳しくは、見学の際にお尋ねください。  
ご質問・見学のお問い合わせは、佐々木病院アンダンテ  
**076-423-2114** までお気軽に！ (平日9:00～17:00の間にお問い合わせ致します)

# 2017年 7月

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
AM	就労クラブA ロールアート	ボウリング	ミーティング	個別活動	就労クラブB 個別活動	
PM	パットカーリング	イラスト	楽ササイズ 作業体験	カフェ・ラルゴ	カラオケ	
ナイト	余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	
	10	11	12	13	14	15
AM	就労クラブA ロールアート	書道	買出し お茶会準備	個別活動	就労クラブB 個別活動	余暇活動
PM	みんなの健康教室 「救命救急講習」	エクササイズ	楽ササイズ 作業体験	パターゴルフ	風船バレー	ナイトケアは お休みさせて 頂きます
ナイト	余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	
	17	18	19	20	21	22
AM		卓球	お菓子作り お茶会準備	個別活動	就労クラブB 個別活動	
PM	海の日	コラージュ	お茶会	ひらめきQ	ケアレク	
ナイト		余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	
	24	25	26	27	28	29
AM	就労クラブA ロールアート	楽ボッチャ大会	生活クラブ 「うまく断るには」	個別活動	就労クラブB 七夕飾りづくり	
PM	買出し下見 個別活動	アロマ	楽ササイズ 作業体験	卓球	新聞カーリング	
ナイト	余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	
	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>&lt;アンダンテ農園&gt;</p>  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>実って きたね♪</p> </div> </div>				
AM	就労クラブA 七夕飾りづくり					
PM	歌声喫茶					
ナイト	余暇活動					

## 今月のプログラム紹介 ～ 楽ササイズ ～

5月開始の新しいプログラムですが、すでにメンバーさんには大人気のプログラムとなっています。内容を一言でいえば「座った状態で、歌やリズムに合わせて体を動かす体操」となりますが、人気なだけあって、その効果は確かなものだといえましょう！

- 効果1：座ったまま、息の上がないペースでできるため、足腰に自信がなくてもケガなく参加できる
- 効果2：関節・筋肉を動かすことで、日常生活動作の維持・向上につながる
- 効果3：身体を動かすことで脳細胞が刺激され、脳の活性化・認知症予防につながる
- 効果4：参加することで、気分転換・他者との関係づくりにつながる



要は簡単で楽しくて身体・脳機能の向上まで図れちゃうのが楽ササイズってことですね☆  
一度いっしょにいかがですか？ 興味をお持ちの方は **076-423-2114** まで♪