

# 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。

## 12月の行事風景

### <お茶会>

久々に、お抹茶を楽しみました。お菓子は手作りどら焼き。とてもおいしかったです。お茶を点てるのは、ちょっと難しいけど、みんな上手にできたようです。



見よ！この職人技!!

手作りと思えない  
美しい仕上がりの  
どら焼き♪



上手に点てられたぞ!!



結構なお点前で



クリスマス飾りいろいろ  
折り紙の星、パッチワークのツリーなど



### <生活クラブ>

～引っ越しするとき～

今回は1/30(火)  
「地域で暮らすには」です



12/26(火)に実施しました。

アパートで一人暮らしする際、部屋を決めた後、引っ越しの際のポイントを確認しました。荷物の準備方法や、引っ越し当日に最低限必要なもの等一つずつ確認するなかで、引っ越し時に気をつけるべき点について一通り確認頂けたのではないのでしょうか。「ためになった」「引っ越しの経験はあるけれど改めて参考になった」等のご意見を頂くことができました。

### <家族会>



12月16日(土)に家族会を行いました。今回は栄養士による「糖質過多と鉄不足」というテーマの講義でした。その後はいつものように、それぞれ日頃の悩みを話したり情報交換をしたりしました。

おいしいものは、脂肪と糖でできている。でもね、摂りすぎると・・・

今回は3/17(土)を予定しています。



### ～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)  
 テイクケア 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/テイク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の間にお願致します)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
AM				個別活動	就労クラブB カラオケ	
PM	← 正月休み →			風船バレー	カルタ大会	
ナイト				余暇活動	余暇活動	
	8	9	10	11	12	13
AM		書き初め	ミーティング	個別活動	就労クラブB 折り紙	
PM	成人の日	ボウリング	楽ササイズ 就労クラブβ (作業体験)	楽ポッチャ	卓球	
ナイト		余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	
	15	16	17	18	19	20
AM	就労クラブA 買出し下見 個別活動	ウォークベースボール	ミーティング	個別活動	就労クラブB イラスト	余暇活動
PM	就労クラブα 風船バレー	カフェ・ラルゴ	楽ササイズ 就労クラブβ (作業体験)	手話コーラス	パットカーリング	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	
	22	23	24	25	26	27
AM	就労クラブA 編み物	コラーージュ	ミーティング	個別活動	就労クラブB 折り紙	
PM	就労クラブα パターゴルフ	歌声喫茶	楽ササイズ 就労クラブβ (作業体験)	ひらめきQ	今日の栄養	
ナイト	余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	余暇活動	
	29	30	31			
AM	就労クラブA 食事会買出し カラオケ	生活クラブ 「地域で暮らすには」	食事会準備			
PM	就労クラブα 卓球	ケアレク	食事会			
ナイト	余暇活動	余暇活動	余暇活動			

### 新コーナー！ アンダンテのスタッフ紹介 ～ その2 作業療法士 ～

まずは一緒にやってみませんか？



休日の終わり頃…「あ～、今日は何もしなかった」と思うとき…ありますよね？  
 でもそんな日も実際は、食べたり・寝たり・TVを観たり・入浴したり、家族とおしゃべりしたりと、多くの「作業」をしていますよね。そして、その作業の中で持つ「楽しい・うれしい・できた・もっとやってみたい」等の気持ちが、日々の生活をより楽しいものにするのではないのでしょうか。  
 とはいえ「そんなこと言われたって、生活の中に楽しいことなんて全然ないよ」と思う方もおられるかもしれません。そんなときに、アンダンテの作業療法士にご相談いただくのも一つの方法です。手工芸等の身近なものから、「楽ササイズ」(楽しく、ラクにできるエクササイズ)で頭と体を同時に使ってみたり、「園芸クラブ」の活動を通じて、野菜を皆で育て・収穫し・調理していくなかで、多くの参加者の方が生活のなかの「新しい楽しみや喜び」を見つけておられるように思います。  
 ご関心のある方は、ぜひ一度 076-423-2114 まで♪