

社会福祉法人 近江ちいろば会 中央デイサービスセンターしんあい



12月

住所：湖南市中央4-93

TEL：0748-72-6889

“お一人おひとりの培われた力を大切に”

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 シチューづくり	7 おやつ パーティー
8	9	10	11	12	13	14 ギター 演奏
15	16	17 サクソ 演奏会	18	19	20 ミュージック ケア	21 おやつ パーティー
22	23	24	25	26	27	28
← クリスマスイベント月 →						
29	30	31	1/1	2	3	4
年末年始休業12/29～1/3 4日（土）より新年のしんあいスタートです						

【ちいろば文化祭】

秋の文化祭に向けて、しんあいでは作品を作りました♪
お一人おひとりの力を合わせた大作！！

十二支の刺し子は各生まれ年に合わせたものを
春から少しづつ作っており、コツコツと作成されていた
方も完成した作品を見て「すごいもんができたなー」と。
やっぱり積み上げてきたものが形に残るのはいいですね。

十二支の刺し子！！

コスモスの壁紙

似顔絵集！！



～ しんあいで作った 文化祭 展示 作品集～

様子が分かる情報を発信していますので、是非ご覧ください！



ちいろば会
ホームページ



Facebook



Instagram



おやつづくりの様子
日々美味しいもので
お腹も心もいきいき(^_^)



エプロン結んだら？



紅葉 きれいやったよー



★家事は運動につながります！ そしてながら運動 ★

普段何気なく行っている家事活動。

実は運動にもつながっているんです！長時間立って行う食器洗いは自然と足の運動につながりますし、洗濯物干しも手指の運動にもつながります。

そこにちょこっと意識して運動の要素をプラスすることで、さらに効果的(^_^)そこで、法人の作業療法士が監修し「しんあいながら運動」を考えてみました。例えば…

- ・食器洗いの時に膝でボールを挟む
- ・洗濯物を干すときにかかとをあげる
- ・料理の待ち時間にスクワットを試してみる などなど

日常の家事にちょこっとプラスのながら運動で、よりいきいきですね♪

