



書道愛好会書初め

金曜日の書道愛好会は、ちょっと大きめの作品作りに挑戦中です。書き溜めた作品を展示して、皆さんに見てもらったことをモチベーションに頑張っています。



「慌てず落ち着いて」・火災避難訓練

今年は少雨の影響で山火事や民家火災が多い。法人内の事業所では、1月21日(水)に火災避難訓練を行いました。A型は3Fにあり一時避難場所の屋上へはそのまま避難できます。しかし殆どの方が杖や歩行車を利用しており転倒の危険性がありますので、慌てず落ち着いて行います。



避難後は次回に向けて振り返りを行います

《「運勢ボードゲーム」で初笑い!!》



大吉を狙ったつもりが、ころころと転げ落ちて、何と「凶」のプレートに・・・しかし、きょう一番の盛り上がりでしたよ。



1月 レクリエーション

仲間と笑い顔をつくりましょう!!

笑いは奇跡の薬・・・ふれあいレクで楽しく健康づくりに取り組んでいます。

《新・輪っかに止まれ! ボールイン》

簡単そうに思うように行きませんね。力の入れ具合が難しいですが、入れば気持ちスッキリ大満足のレクリエーションです。



《牛乳パック「摩天楼ゲーム」》

時間内に高く積み上げますが、慎重にやらないと崩れ落ちてしまいます。



楽しく介護予防体操に取り組んでいます



《上写真》セラバンドを使って、筋力アップ運動や、更衣動作訓練を行います。
《下写真》腕挙上は木に生った、りんごの実をもぎ取るイメージで行います。脇もしっかり伸びています。



令和8年 今年最初の笑顔の記念写真



2月の活動予定



A型の目的は「健康づくり」と「仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けます。2月は「鬼は外・パレンティン」を予定しています。

「私は幸福である。ありがたい。うれしい。家族、友人、私を取り巻くすべての人は心優しい素晴らしい人たちがばかりである。ありがとうございます。・今年の指針は「前へ」です。嫌なこと辛いこと大変なことたくさんあるが、感謝のこころを持ち、前を向くことで、きっと上手く行く。「感謝」と「笑顔」を忘れずに前進し、幸多い一年となりますように（宮崎）

あ
い
あ
と



笑顔のA型 Best Shot



「満面の笑み」自宅ではあまり大笑いすることないですよ♥

今年の運勢は・・・A型で脳トレを続ければ東大に合格できるでしょう！