

# 聖明デイケア通信

2023年6月号 (第62号)

## 季節行事

《砂漠脱出ゲーム》



砂漠脱出ゲームは、突然、砂漠に不時着し、限られたアイテムしか持っていないという設定でスタート。そのアイテムをどう活かして生還するかを、チーム（グループ）で考え、優先順位をつけ、より模範解答に近づくゲームです。各チーム、白熱した話し合いになり、盛り上がりしました。

## クラフト作品



クラフトバンドで小物入れを作りました。色合いが素敵です。

6月用の折り紙作品です。とてもかわいい作品になっています。デイケアの玄関に飾っています。



デイケアで育てていたラベンダーで、かわいい芳香スティックを作りました。いい香りはもちろん見た目もとても素敵です。



## バーベキュー

《丸火自然公園(富士市)》



デイケアからバスで移動し、自然豊かな公園の中にあるバーベキュー場で行いました。みんなで久しぶりに外で食べるバーベキューはとても美味しかったです。

## カレンダー作り



梅雨の季節に合わせて、紫陽花やカエルなどのデザインでカレンダーを作りました。利用者様が下描きをして下さいました。皆さん丁寧に貼りつけて下さり、華やかなカレンダーが完成しました。



## 園芸

収穫が始まりました。

～にんにく～



にんにくに初挑戦！想像以上の出来にみんなびっくりに！

～大根～



60cm!

“いい野菜ができるように”と、昨年夏から半年以上かけて、畑の土をふるい石を取り除いてくれました。おかげで、まっすぐに立派な大根になりました。

～じゃがいも～



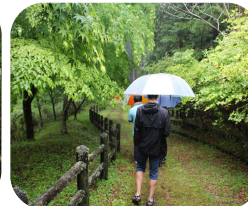
早速、じゃがバターにして食べました。

～玉ねぎ～



昨年9月に種まきからスタート。鉛筆より細い貧弱な苗も「全部植えてみよう！」と大事に育てた結果…300個以上収穫出来ました！

## リラックスタイム



今回はひのきの森に行き、森林浴を行いました。しかしあいにくの雨で滞在時間も短かったため、次回は晴れた日にリベンジしたいと思います！緑も青々としてきれいでした。

## 木工

便利ボックスは手軽で用途の幅も広いから人気！今月から箱作りにも挑戦！



今回は、便利ボックスを作成しました。ビスを打ち込む際は、協力し合って取り組みました。バーナーで焼き色を付けて、落ち着いた雰囲気の商品となりました。

## 簡単ヨガ/ピラティス



簡単ヨガは、起きたくない朝に行うストレッチや、睡眠の質を向上させるヨガ、腰痛改善のストレッチなど日常に取り入れやすいようなリラクセスを目的としたものを選択して行っています。自分の体と向き合い、縮こまった体を開放してあげることで、体も気持ちも軽くなります。

簡単ヨガ

ピラティス

反対にピラティスは、ゆっくりとした動きや呼吸法などで体幹筋のトレーニングをすることで姿勢改善や、体を動かす事でストレスの発散などを目的としています。激しい運動に抵抗のある方でも参加しやすい運動プログラムになっています。



## 就労準備体験記

はじめて働くことに対して

はじめて働くってことですが、就活で不安とかありますか？

自分だけではわからないことがいろいろあるんだとわかりました。あと、疲れたりもしますね。

そういうときはどうされているですか。

一人では限界があるのでデイケアの職員の方が相談に乗ってくれたり、サポートしてくれたりするのでありがたいと思います。これからハローワークに行って仕事を探そう予定です。