

スポーツ大会 2020

【スポーツ大会4種競技内容】

3チームに分かれ、二競技は選抜で出場し、と体をリフレッシュしました。初めてのストラックアウトはコントロールが鈍り、フレームに当たりオーバーしたりと的に当てるのが難しく、れもまた面白かったです。

- 1種目 室内テニス (選抜)
- 2種目 風船バレー (全員)
- 3種目 卓球 (選抜)
- 4種目 ストラックアウト (全員)



チーム戦ではデイケアならではの迷選手?が出演し大盛り上がりでした。

【お店見学】

病院近くのお弁当屋さんに見学に行きました。アイデア商品満載で選ぶのが楽しかったです。管理栄養士監修のバランス良いお弁当はとても参考になりました。



デイケア活動紹介

【健康管理】



私達は毎月、血压・体重等を計測し、自分の健康記録を付ける事で意識づけをしています。その他にも学習を行っています。

今回は、冬季うつ病を勉強し、理解を深め対処方法について学びました。

瞑想・・・初の体験で効果を実感！



- ☆集中力アップ
- ☆ストレス軽減
- ☆メンタルの安定化等

感想・・・スッキリ!!!!!!?

【宮松商店】

販売報告

丹精込めたチョコレートパフェは市販よりも美味しく、フレッシュで大好評でした！



♡チョコレートパフェ♡

