デイケアえがお新聞

第80号

令和2年

3月24日

スポーツ大会 2020

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 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。

【スポーツ大会4種競技内容】

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?が出場し大盛り上がりでした。

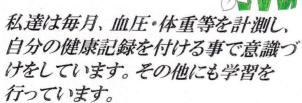
【お店見学】

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】



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!!!!?

【筥松商店】

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!

