



散歩(花見)

宮松小学校の周りや、川沿いを2チームに分かれて散歩をしました。病院の周りには桜の木が多く、満開で、桜の写真をたくさん撮りました。桜の枝を拾い、ペットボトルを花瓶代わりにして飾りました♪♪♪



イベント:卓球トーナメント戦&出店風ゲーム大会

AM卓球のトーナメント戦をしました。皆レベルが上がり、上手くなっていて、勝ち負けなく楽しめました。

PM出店風ゲーム大会では、魚釣り・カーリング・輪投げをしました。魚釣りは、タオルと輪ゴムで作った手作りの魚で、竿も手作り。ルアーの針がタオルに引っかけるのは大変でした。全く釣れない人もいましたが、9匹釣った人もいました。



カーリングは、まっすぐに行かず、回転しながら変な方向に進むので大変?!

輪投げは、3段に設置され、段それぞれに点数が異なり、一番上は50点で下段は点数が低く、近くを狙っても中々入らず(;)コントロールが上手い人もいました。

←景品は、トイレトーパー・ティッシュ・飲み物・お菓子でした。

デイケア活動紹介 【健康管理】

新型コロナウイルスの影響で、外出があまりできず、家にこもりきりでストレスが溜まりやすい今日この頃…。デイケアでは心と体をリラックスさせるため、瞑想を行いました。また、マスクが品薄のため、手作りマスクを作ってみました。

～瞑想～

<方法>
目をつむり、姿勢を正し、呼吸を整え、集中して行う。続けて実践することでリラックス効果や心の整理ができる。

<効果>
①ストレスが軽減される。
②集中力アップが期待される。
③ポジティブシンキングになれる。
ヒーリングミュージックを聴きながら行いました。息が続かず、呼吸法が難しかったです。

～マスク作り～

キッチンペーパー、輪ゴム、ラッピングタイで作ってみました。デイケアで忘れた時に使っています。



【宮松商店】

新型コロナウイルスの影響のため、次の準備に向けて計画中です。次回の販売をお楽しみに♪

