

ハナミズキ通信

JA 秋田厚生連 能代厚生医療センター 精神科デイ・ケア
2016 年 1 月

あけましておめでとうございます。
あたらしい年、いかがお過ごしでしょうか。
年末年始と、美味しい御馳走を前にして食べすぎていませんか？
寒くて家の中で、ぬくぬく過ごしていませんか？

遅くなりましたが 2016 年 12 月に行われたプログラム紹介を行います。

お菓子作りは牛乳寒天を作りましたが、なんと大失敗！！！！
カッチカチでスプーンが通りにく、ゴムの様な噛みごたえ(;_ _)
それでも、みんなで笑って食べましたよ。

料理はチャーハンを作りました。
炒めて混ぜるだけのレシピで大好評(●^o^●)
どれだけの参加者が家で作ったかは謎ですが、牛乳寒天のリベンジだと言う
方もいて笑って完食いたしました。ごちそう様です。

食べてばかりではありません。
アリナスで体も動かしています。エアロビは月 1 回ですが講師のレッスンのもと
音楽に合わせてノリノリに取り組んでいます。
最後には演歌に合わせてエアロビしています。なんと他のギャラリーの方も一緒
に合わせて動く方もいて注目を浴びてますヽ(^o^)ノ

クリスマス忘年会は、昨年同様に「湯らくの宿」でカラオケをし、入浴・食事・プレゼ
ント交換を行い、わいわいしたり、のんびりしたりと過ごしました。

最終日には、デイ・ケア室内を感謝の気持ちを込めて大掃除しました。
大掃除に参加された方々、ありがとうございます。

2017 年、新たな気持ちでまた取り組んでいきましょう。
冬は確かに寒いですが、少しでも体を動かし、人とも交流し、
心と体を自ら温めて来てはいかがでしょうか(*^_^*)
メンバー・スタッフ一同お待ちしております。

初詣・ウィーキング・ウェルネス体操など体を動かす内容や、先月出来
なかったカラオケも 1 月は入ってます！！

写真コーナー



デイケア室内をクリスマス装飾した 2 枚です。



大好評だったチャーハンから調理中と、完成品を！！