

今月のデイケア活動

【ダイエットスタディ】

今月は適切な食事習慣と運動をテーマに行いました。まず、インスタント食品やお惣菜等を用いたバランスの良い献立を参加者で話し合いました。運動の会では、その次に取り上げて適切な歩幅と効果について学び、それらを意識しながら実際に近隣を歩いてみました。健康的な食生活を維持していきましょう！

まなぶ



【リワーク】

暖かくなってきたことで、リワークにウォーキングブームが来ています。福井駅の開発の進み具合を見に行ったり、足を伸ばして愛宕坂から足羽神社まで行ったりしています。ウォーキングなどの運動を習慣として続けることでセロトニンが分泌され、心が安定し、うつ病の改善に予防に役立つと言われていています。無理に習慣化しようとしたり、重い不可をかけたりする必要はありません。ウォーキング以外でもストレッチなど軽い筋トレなど、ご自分の出来る範囲で少しでも興味の持てそうなもので試してみてもいいかもしれませんね。

うごく



【年間表彰式】

年間表彰式では、「就労頑張ったで賞」、「ミーティングの司会頑張ったで賞」の表彰式を行いました。表彰された皆様おめでとうございます。

祝う



貰えると思ってなかった
たので嬉しいです！



嬉しいです！！



【園芸】

椎茸栽培をはじめました！
A型作業所（こころファーム）から菌床を購入し栽培しています。とっても元気よく20cmの大きな椎茸たちが毎日のように採れています！以前作った大根と共に干して、栄養満点の煮物を調理しました。まだまだ勢いが止まりそうにないので、今後も収穫を楽しみに育てていきたいと思えます。

つくる



【まごころ活動】

デイケアでは週に2,3回のペースでTwitterとInstagramを更新しています。今年中にTwitter100人、Instagram150人登録目指します。是非フォローしてください。応援してね！



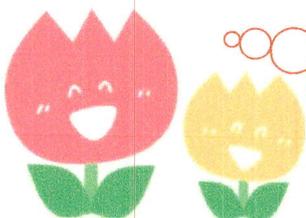
twitter ⇒ @careyotsuba

QRコード ⇒



Instagram ⇒ @careyotsuba

QRコード ⇒



4月は遠足を
予定しています！！
たくさんのご参加お待ち
しています。