

余暇活動

お楽しみ会

月に1度、ご利用者からのご希望に応じた活動を実施しています。初回は喫茶いずみと武蔵国分寺公園へ外出しました。



創作

野菜販売で、野菜を並べるケースを作ったり、看板を作成します。また、クリスマス会の装飾やポット台の組み立てなど、皆さんと話し合いながら、活動内容を決めていきます。それぞれの新たな才能を発見しています。



銭太鼓

鈴と5円玉を入れた筒状の棒2本を持ち、音楽に合わせて鳴らします。ご利用者の皆様と一緒に楽器を作り、お気に入りの曲に合わせて踊りながら演奏します。



ヨガ

マットの上でポーズをとったり、リフレッシュする時間を作ります。ついウトウトしてしまう程、リラックスできます。体に負担のないように配慮しながら、日常生活では動かさずらい筋肉の部位をストレッチしていきます。



スイミング

スイミング活動は、講師の方と一緒にを行います。ご利用者の安全に配慮しながら、水中でのウォーキングなどを行います。最近では、泳ぎのフォームに磨きをかける方もいらっしゃいます。

吹き矢

深呼吸をして、吐き出す息で矢を吹きます。吹く前の作法などもしっかり学び、点数を競います。予想外の矢の速さに驚きつつも、爽やかな気分になります。

