

2 月のプログラム

	月	火	水	木	金
日					
午前	<div></div> <div></div>				
午後					
日	2	3	4	5	6
午前	散歩・体操	散歩・体操・町内散策	散歩・体操	散歩・体操	散歩・体操
午後	スポーツ (ペットボトルたおし)	リラックスタイム	作業	創作 (3月の作品)	おはなしのとびら
日	9	10	11	12	13
午前	散歩・体操	散歩・体操・町内散策	散歩・体操	散歩・体操・PT	散歩・体操
午後	創作 (3月の作品)	リラックスタイム	カラオケ	お誕生日会 お菓子づくり	音楽プログラム
日	16	17	18	19	20
午前	散歩・体操	散歩・体操・町内散策	散歩・体操	散歩・体操	散歩・体操
午後	作業	リラックスタイム	創作 (3月の作品)	DVD鑑賞	リラックスタイム
日	23	24	25	26	27
午前	散歩・体操	散歩・体操・町内散策	散歩・体操	散歩・体操・PT	散歩・体操
午後	カラオケ	リラックスタイム	スポーツ (ストラックアウト)	作業	音楽プログラム

プログラム紹介

～お誕生日会～

一月生まれの方をお祝いしました♪



～お菓子作り～

クロワッサンにクリームやチョコレートなどをはさみました。ご自身でできる方には行っていただいています！みなさん、美味しそうに召し上がっています(*^^*)



～1月の作品～

2026 年 新年らしい作品を作りました。午年にちなんで、折り紙で折った馬に顔を書いて、体に飾り付けをしました。個性豊かなお馬さんがたくさんできましたね！良い年になりますように(*^^*)



～ 新 年 の 行 事 ～

1月5日(月)はつどい作業所の**新年会**を行いました。愛恵協会の理事長、会長、相談役に来ていただいて、今年の愛恵協会の漢字“遊”のお話を聞きました。また、今年の**新成人二名のお祝い会**も開かれ、職員からはメッセージカードの色紙を送りました☆ 午後からは恒例のおしるこもいただきました(*^^*)



1月6日(火)は**食事会**を行いました。てんじん弁当(唐揚げまたはハンバーグを選択)を注文しました。職員もいっしょにいただきました！
昼食後はプリンアラモードとカフェオレや紅茶などのお茶をいただきながら、ゆったりとした時間を過ごすことができましたね♪



一日の流れ

【朝の会】10:00～

・出欠点呼→体調チェック→プログラム説明→ 一日の予定確認

【散歩】10:20～

・屋外ウォーキング：近隣のあぜ道を往復 20～30 分程かけて散歩します。(天候を見て実施します。)

【体操】10:30～

・ボール握り…やわらかいゴムボールを握り、握力の維持をはかります。(右左各10回×2)

・旗揚げ…青と赤の旗を左右の手に1本ずつ持ち、「ウルトラソウル」の曲に合わせ、職員の声掛けで、旗を上げ下げし、楽しく運動を行います。

・ごぼう体操…椅子に座ったまま、上、下半身の運動を行います。約20分のDVDを2本行います。

【自立課題：机に向かって行う活動】11:00～

・タブレット(順番で全員)、ビーズ、絵の仕分け、ストロー差し、色分けなど。

【DVD】11:30～

・DVDを見ながら各自休憩、お茶、トイレの時間として過ごします。

【昼食】12:00～

【午後のプログラム】14:00～

【自立課題】14:40～

・キャップ(色分け)、洗濯ばさみ(洗濯ばさみと同じ色のシールが貼ってある紙をはさみます)、ビーズなど個人に合わせた課題を毎日行っています。

【帰りの会・掃除】15:15～