



2024年11月 デイ・ショート・ナイトケアメニュー

月	火	水	木	金	土
10/28	10/29	10/30	10/31	1	2
<p>～不安を感じた時はどうすればいい?～ 今月は、不安を感じた時の対処法をいくつかご照会します。 ○深呼吸と瞑想: 深呼吸や瞑想は、リラックス効果があり、不安を軽減するのに役立ちます。 ○運動: 運動はエンドルフィンを分泌させ、気分を改善します。散歩がおすすめです。 ○健康的な生活習慣: 十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な休息を心がけることが大切です。 ○サポートを求める: 一人で抱え込まずに、助けを求めましょう。</p>				DC新聞 (パソコン入力) & 句会 コスモス見学 (西都原)	/
4	5	6	7	8	9
文化の日	DC新聞 (パソコン入力) & 句会	ポエム 五目並べ 大会	ストレッチ &口腔ケア カラオケ	ウォーキング (室内・園内) &直売所(細ぼら) 書道 シアター ナイト	/
11	12	13	14	15	16
脳トレ	スクラッチ アート	イントロ クイズ	クロスワード	気功& 太極拳	/
人生ゲーム	西都街中 ショッピング	DVD鑑賞	卓球	100ピン ボーリング	/
18	19	20	21	22	23
カードゲーム ボードゲーム	コラージュ	四コマ漫画	書道	園芸	/
ポッチャ	カラオケ	ウォーキング (室内・園内) &直売所 (久峰の里)	健康チェック 手話教室	12月の計画 カラオケ& クッキングナイト	/
25	26	27	28	29	30
連想ゲーム	音楽鑑賞	カレンダー 作り (12・1・2・3月)	早口言葉	ストレッチ &口腔ケア 復刻 ミニバレー 復刻 風船バレー	/
カラオケ	パターゴルフ		塗り絵		

※各種感染症の状況によっては、プログラムが変更となる場合があります。ご了承ください。