

歩歩TIMES 9月号

滋賀八幡病院デイケア情報誌
2026年9月号

♡🍁🍷 秋の始まり ♡🍁🍷

ようやく少し涼しくなってきました。雨の日や曇りの日は寒いぐらいで、この寒暖差についていけない人も多いのではないのでしょうか？入浴は40℃ぐらいのぬるめのお湯で10分～15分ゆっくり浸かると体も整うそうですよ。あとストレッチも効果的だそうです。デイケアでもストレッチを月2回しています。ぜひ参加してみてください。
そして秋！何と言っても『食欲の秋』です。私はすでに始まっています。
何を食べてもおいしい！新米・栗・もも・ブドウに梨。まったけは高くて食べられません
が...

秋の味覚を堪能するには、しっかり体を動かすしかありませんね・・・
体は動かしやすい季節になりましたので、夏で疲れた体をゆっくりと無理せずケアしていきましょう。
そして、みなさんの『秋』を楽しんでいきましょう。みなさんの秋は何ですか？
(読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、睡眠の秋)

🎣🐟🎣 釣り 🎣🐟🎣

私は釣りの経験がなかったのですが、メンバーさんや職員さんが1から教えてくれるので、楽しく参加することが出来ました。興味はあるけれど、一人で行くのは不安という方には是非参加していただきたい活動です！！

N・I(学生)



たっぷりドライブ 🚗🚗🚗

今回は湖北のSAや道の駅をめぐる、ドライブに行きました。
湖岸道路では鳥がたくさん見ることができ、彦根港では大きな船(うみの子)を初めて見ました。田園沿いの道を走り、『あぢかまの里』でゆっくりとしました。多賀サービスエリアでは目的のスタンプラリーをゲットし、水鳥のイラストが書いたガチャをしました。良い思い出になりました。
今流行りの琵琶湖キーホルダーはデイケアにあるレジンで作れないかな？と思いました。
みんなと楽しい1日でした。

涼



👑 ボウリング大会 👑

9月29日愛知川ボウリングに於いてデイケアボウリング大会がありました。
スコアは165ピンで優勝しました。
良かったです。
次も頑張ります。

トシカズ



R 8年										9月										プログラム	
月			火			水			木			金			土						
			1		日	2		日	3		日	4		日	5		日				
			調理 実習		創作 活動 調理 ミーティング	釣り (八幡堀) 		クラブ 活動		休　　み		ストレッチ ミニゲーム 		デイケア会議 ① プログラム作成							
			サイコロ ボウリング		釣り (八幡堀) 		DVD鑑賞 (洋画)		グラウンドゴルフ 			卓　球 									
7			8			9			10			11			12						
休　　み			個人面談 調理ミーティング			個人面談 手芸教室			個人面談			個人面談			個人面談						
			個人ボウリング 			クラブ活動 土の館			ウォーキング 			生活セミナー			カラオケ 						
14			15			16			17			18			19						
ストレッチ ミニゲーム 			調理 実習		創作 活動 調理 ミーティング	書道			休　　み			釣り		ゲーム 大会		デイケア会議②					
クラブ活動 お仕事相談会			卓　球 		グラウンドゴルフ 			DVD 鑑賞 (洋画)						ボッチャ 							
21			22			23			24			25			26						
敬老の日			国民の休日			秋分の日			東 麻雀 大会 		たっぷり ドライブ 		クラブ活動		鳩の会 卓球大会 ボランティア活動 おしゃべりタイム						
									ソフトボール 		ゲーム大会										
28			29			30															
ウォーキング 			調理 実習		創作 活動	クラブ活動 手芸教室															
カラオケ 			個人ボウリング 			生活セミナー															

<お問い合わせ先> 滋賀八幡病院デイケア 電話(直通)0748-33-9169

* プログラムは、感染症拡大防止対策のため、やむを得ず変更する場合があります。

