



2024年11月

## テイ・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
～不安を感じた時はどうすればいい？～ 今日は、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。	DC新聞 (パソコン入力) & 句会	コスモス見学 (西都原)			
4 <b>文化の日</b>	5 DC新聞 (パソコン入力) & 句会	6 ポエム 五目並べ 大会	7 ストレッチ &口腔ケア カラオケ	8 ウォーキング (室内・園内) &直売所(畠ぼら) 書道 シアター ナイト	9
11	12 スクラッチ アート	13 イントロ クイズ	14 クロスワード	15 気功& 太極拳	16
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 カードゲーム ボードゲーム	19 コラージュ	20 四コマ漫画	21 書道	22 園芸	23 勤労感謝の日
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	ナイトケア
25 連想ゲーム	26 音楽鑑賞	27 カレンダー 作り (12・1・2・3月)	28 早口言葉	29 ストレッチ &口腔ケア 塗り絵	30
カラオケ	パターゴルフ			復刻 ミニバレー 復刻 風船バレー	

※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もあります。ご了承ください。