

# あおぞらだより

発行 高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら  
安佐北区落合1-4-11 電話 841-2020

2009年3月号



## 3月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	頭の体操	琴演奏 ひな祭り	グランドゴルフ 頭の体操	華道	ミュージックセラピー	お休み
8	9	10	11	12	13	14
お休み	貼り絵	折り紙工作	外出 (NHK 見学)	頭の体操	ハーモニカ演奏	お休み
15	16	17	18	19	20	21
お休み	リズム体操	ちぎり絵	グランドゴルフ 頭の体操	映画鑑賞	春分の日	お休み
22	23	24	25	26	27	28
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り 頭の体操	アロママッサージ 頭の体操	テーブルゲーム	書道・抹茶 太極拳	お休み
29	30	31				
お休み	3B体操	リサイクル工作 (爪楊枝立て作り)				

梅の花があちこちで咲いています。今年は例年より暖かくて、桜の開花も早くなるようです。暖かい春が待ち遠しいですね。

最近、本屋に行くと「脳トレ」の本を多く見かけます。簡単なパズルや計算をすることで、脳の機能をいきいきと保てるのが科学的に証明されています。デイサービスでも、3時から脳トレの時間を設けています。ほんの10分程度の脳トレでも毎日続けることが大切なのだそうです。みなさんも脳トレで脳の健康を保ちましょう。(生活相談員 竹田)

