

ゆいネット

2020年2月号

NPO法人ヒーライトネット
アクティビティサポートセンターゆい
(月～金 10:00～16:00)
東京都江戸川区平井5-14-10-3F
(03) 5655-7053
<http://healight-net.or.jp/actyui>



1/6(月) 平井諏訪神社へ参拝

毎年恒例、ゆいの初詣は諏訪神社です。今年も皆で行ってきました。お天気よく気持ちの良い日でした。昨年の厄を払い、心機一転ゆいに良い風が吹きますようにと、お札と破魔矢もゆいに飾りました。さて、2020年の幕開けです！良い年になりますように♪



ポッチャでの一コマ

月1でトヨタモビリティ東京江戸川中央店内のポッチャコート（公式の広さ）をお借りして、練習をしています。



感染症に注意！

冬は感染症が流行しやすい時期です。また、新型コロナウイルスが原因の肺炎も発生しています。手洗い、うがい、消毒、マスク等、予防に努めましょう。



冬の3大感染症

症状が出た時は、マスクを着用し早めに病院で受診しましょう。

<プログラム紹介>

健康相談 (週に1回、2時間程度)

体重や血圧を測ったり、体調や服薬のことなど、不安な事を気軽に相談出来ます。自分の体調を見つめ直し、健康維持を目指します。何か少しでも体のことで気になることがある方は、ぜひ相談してみましょ
う♪



ゆいの
ゆいの

けん
お

ゆいに通う
キラッと光る人
を紹介します!



「ヨガは体調が良くなるし、音楽や場の雰囲気が好きです。先生の声掛けでリラックスし安心して動けるから、自分に合っているのかなあ。体の調子も聞いてもらえるし、先生が細かく見てくれるので、これからも続けていきたいです。」と、ふんわり優しい雰囲気の笹崎さん。

毎週(木)はランチの手伝いをしています。

調理の方が、私が頑張っているのを見て、「いつもありがとう」と言ってくれるので嬉しいです。料理は仕事としては難しいけれど、この体験が自分の将来に役立つと信じて頑張っています。



笹崎 純さん



<2月の予定>

- ・ 3(月) 節分 時~豆まき
- ・ 6(木) ヘアカット 13時~
- ・ 11(火・祝) バレンタインデー♡ 13時~お菓子作り
- ・ 25(火) 1・2月生まれのお誕生会 14時~

2/4(火)は平日ですがゆいお休みです。

2/11(火・祝)は、ゆい開所します!

送迎もあります!

Happy
valentine's
day

2月 プログラム

3日 月		4日 火		5日 水		6日 木		7日 金								
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護							
10:00				10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング							
11:00	みんなでしゃべり場	法人研修の為 ゆいお休み		11:00	ピアミーティング	11:00	朝活 (飛び出せ!ゴミ拾い)	11:00								
12:00	ランチ会 息方巻&鶏の照り焼き			12:00	ランチ会 しょうが焼き	12:00	ランチ会 紅しょうがのかき揚げ	12:00	ランチ会 中華丼							
13:00	フラダンス			13:00	ポッチャ	音楽 セッション	梅原 Ns.	13:00	アート	ヘア カット	ネイル	北浦 Dr.	13:00	バレー ボール	ハンド メイド	那須院
14:00	ポッチャ			メイク	飾分	14:00	麻雀	14:00	カラ オケ	14:00		14:00		カラ オケ		
15:00	掃除タイム			15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	
16:00	閉所			16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所					
10日 月		11日 火		12日 水		13日 木		14日 金								
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護							
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング							
11:00	みんなでしゃべり場	11:00		11:00	ピアミーティング	11:00	朝活 (飛び出せ!ゴミ拾い)	11:00								
12:00	ランチ会 肉野菜炒め	12:00	ランチ会 お弁当(海鮮丼)	12:00	ランチ会 ミートソース	12:00	ランチ会 からあげ	12:00	ランチ会 ジャージャー麺							
13:00	フラダンス	13:00		13:00	ポッチャ	音楽 セッション	13:00	アート	ネイル	13:00	テニ ス	ハンド メイド	那須院	梅原 Ns.		
14:00	ボーリング (2ゲーム)	14:00		14:00	麻雀	14:00	カラ オケ	14:00		14:00		カラ オケ				
15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム			
16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所							
17日 月		18日 火		19日 水		20日 木		21日 金								
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護							
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング							
11:00	みんなでしゃべり場	11:00	ヨガ	11:00	ピアミーティング	11:00	たむしがけ	朝活 (ゴミ拾い)	11:00	梅原 Ns.						
12:00	ランチ会 酢鶏	12:00	ランチ会 サバの竜田揚げ	12:00	ランチ会 シチュー	12:00	ランチ会 鶏の照り焼き	12:00	ランチ会 キーマカレー							
13:00	フラダンス	13:00	WRAP	13:00	ポッチャ	音楽 セッション	13:00	アート	ネイル	13:00	フット サル	ハンド メイド	那須院			
14:00	TOYOTA ポッチャ	14:00	絵手紙	14:00	麻雀	14:00	カラ オケ	14:00		14:00		カラ オケ				
15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム			
16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所							
24日 月		25日 火		26日 水		27日 木		28日 金								
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護							
振替休日 (ゆいお休み)		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング							
		11:00	ヨガ	梅原 Ns.	11:00	ピアミーティング	11:00	朝活 (飛び出せ!ゴミ拾い)	11:00							
		12:00	ランチ会 お弁当(肉のやまざき)	12:00	ランチ会 焼うどん	12:00	ランチ会 鮭フライタルタルソース	12:00	ランチ会 牛丼							
		13:00	ストレスケア	13:00	ポッチャ	音楽 セッション	13:00	アート	ネイル	13:00	バレー ボール	那須院				
		14:00	お誕生日会 (ケーキあり)	ゆいアート	14:00	麻雀	14:00	カラ オケ	14:00		14:00		カラ オケ			
		15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム	15:00	掃除タイム			
		16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所	16:00	閉所					

※28(金)ハンドメイドはお休みです。