

ゆいネット

2020年4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>

ひなまつり

3/3(火)

3月3日はひなまつり。女の子の健やかな成長を願う行事とされていますが、ルーツを辿っていくと季節の節目の邪気を払う風習と言われています。

ゆいではかわいいお雛様を前にし、みんなでひなあられと桜餅を食べました。「桜餅が関東と関西では違う」という話題で盛り上がりました!どちらもおいしいですが、好きな方を選んでもらいました。



関西

関東



グランドゴルフwithこまつがわ

13日(金)は地域活動支援センターこまつがわのメンバーと合同でグランドゴルフに行きました。初参加の方も健闘し、楽しい経験となりました。



新型コロナウイルス対策

感染症対策へのご協力をおねがいします

! 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

<プログラム紹介>

ヨガ (火)11:00~12:00

「体が硬いからちょっと…」 「運動が苦手だから…」などの心配は全く無用です！ ゆったりとした時間の中で呼吸をし、緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ましょう。

体の不自由な方や、ご高齢の方なども参加されています。どのような方でも参加できるようにプログラムを組んでいます。

難しいことは考えずにまずはお気軽にご参加くださいね！



4月の
ゆいの

イキ
オリ

ゆいに通う
キラッと光る人
を紹介します！



川上浩幸さん

ボッチャにいつも積極的に参加している川上さん。「とにかく楽しい！いい運動になっている。」とボッチャ愛が止まりません。初めは、運動力を付けたいから参加したそうですが、今では「周りの人との連携が楽しい、助言がもらえること、投げるときのスピード感もいい、…」とボッチャの魅力にすっかりはまっています。

ボールを投げるときに色々考えたり、人と会話しながら、実力がついてくるのがわかるそうです。その日ごとのチーム名を、昔話のタイトルや地名、歴史上の人物から考えて付けるのが得意です👍



<4月の予定>

- ・ 7(火) 室内お花見 12:00~
お花見弁当♡+お楽しみ♡
- ・ 13(月) 映画鑑賞会(前編)
- ・ 20(月) 映画鑑賞会(前編)
- ・ 27(月) 3月・4月のお誕生日会 14:00~

🌸 室内お花見 🌸

やりたいことなど、楽しい企画・意見を募集中です！スタッフへお伝えください🎵

※新型コロナウイルスの影響により、
外出プログラムは中止です(😞)
※健康状態に気を付けましょう。

4月のプログラム

1日		2日		3日	
水		木		金	
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護
10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング
11:00	ピアミーティング		11:00	朝活(ゴミ拾い)	
12:00	ランチ会 シチュー		12:00	ランチ会 ミートソース	
13:00		13:00	アート	ネイル	北浦 Dr.
14:00	麻雀	音楽 セッション	14:00	ハンド メイド	那須院
15:00			15:00	カラオケ	カラオケ
16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム	
閉所		閉所		閉所	

6日		7日		8日		9日		10日		
月		火		水		木		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	朝活(ゴミ拾い)		
12:00	ランチ会 あんかけ焼きそば	12:00	ランチ会 室内お花見(お弁当)	12:00	ランチ会 厚揚げ肉巻き		12:00	ランチ会 鶏のから揚げ		
13:00	フラ& リフレッシュ体操	13:00	WRAP	13:00	ポッチャ	音楽 セッション	13:00	アート	ネイル	
14:00		14:00	Ms.	14:00	麻雀		14:00	ハンド メイド	那須院	
15:00		15:00	絵手紙	15:00			15:00	ウオーキング	カラオケ	
16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム		16:00	閉所
閉所		閉所		閉所		閉所		閉所		

13日		14日		15日		16日		17日		
月		火		水		木		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	朝活(ゴミ拾い)		
12:00	ランチ会 焼きうどん	12:00	ランチ会 カレーライス	12:00	ランチ会 親子丼		12:00	ランチ会 菜の花ご飯・はんぱんフライ		
13:00	フラ& リフレッシュ体操	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	
14:00	映画鑑賞会 (前半)	14:00	ゆいアート	14:00	麻雀		14:00	ハンド メイド	那須院	
15:00		15:00		15:00			15:00	カラオケ	カラオケ	
16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム		16:00	閉所
閉所		閉所		閉所		閉所		閉所		

20日		21日		22日		23日		24日		
月		火		水		木		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	朝活(ゴミ拾い)		
12:00	ランチ会 しょうが焼き	12:00	ランチ会 たけのご飯	12:00	ランチ会 酢豚		12:00	ランチ会 かつ丼		
13:00	フラ& リフレッシュ体操	13:00	WRAP	13:00	ポッチャ	音楽 セッション	13:00	アート	ネイル	
14:00	映画鑑賞会 (後半)	14:00	Ms.	14:00	麻雀		14:00	ハンド メイド	那須院	
15:00		15:00	絵手紙	15:00			15:00	カラオケ	カラオケ	
16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム		16:00	閉所
閉所		閉所		閉所		閉所		閉所		

27日		28日		29日		30日		
月		火		水		木		
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	
10:00		10:00		昭和の日 (ゆいお休み)		10:00		
11:00	みんなでしゃべり場	11:00	ヨガ			11:00	朝活(ゴミ拾い)	
12:00	ランチ会 鶏の照り焼き	12:00	ランチ会 お弁当(海鮮丼)			12:00	ランチ会 野菜の天ぷら	
13:00	フラ& リフレッシュ体操	13:00	ストレスケア			13:00	アート	ネイル
14:00	お誕生日会 (ケーキあり)	14:00	ゆいアート			14:00	カラオケ	
15:00		15:00		15:00		15:00		
16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム		16:00	掃除タイム	
閉所		閉所		閉所		閉所		

<GWの予定>
 4/29(水) お休み
 30(木) 閉所
 5/1(金) 閉所
 2(土) お休み
 3(日) お休み
 4(月) お休み
 5(火) お休み
 6(水) 閉所(※予定)
 7(木) ~通常開所
 ※感染症の状況により、変更
 になる可能性があります。