ハーモニーこがデイケア便り

令和８年 10 月の活動
第 139 号
令和８年 11 月発行

恒例行事！秋の大運動会



10 月 27 日に、毎年恒例の秋の行事「大運動会」を開催しました！紅組・黄組に分かれて、まずはチーム対抗の玉入れからスタート。職員が持つかごをめがけて、皆さん勢いよく玉を投げられ、会場は大いに盛り上がりました。続いての種目は、各チームの選抜メンバーによる借り物競争です。お題は、めがねやマイトレーニングのファイル、ハンガーなど、デイケア内にある身近な物から出題。どこにあるのか探したり、職員に質問したりと、皆さん工夫しながら競技に参加され、笑顔あふれる時間となりました。

エビバデホップのソーダで乾杯！



先月お知らせしたとおり、エビバデホップで作ったソーダを、園芸クラブに参加された皆様と一緒に乾杯しました。炭酸で割ることで、またひと味違った特別な味わいとなり、自分たちで育てたホップに思いを馳せながら、皆様とともに心和むひとときを過ごしました。

久我地区社会福祉協議会主催『ランチタイム＆おしゃべりサロン』にお邪魔しました♪



１０月１３日には、久我御旅町自治連合会館で開催された久我地区社会福祉協議会主催の「おしゃべりサロン ランチの会」に参加してきました。地域の方やボランティアの皆様と一緒に豚汁を作り、和やかな雰囲気の中で会食を楽しみました。これまでも参加してきた地域活動同様、今回も地域の皆様との交流を深める貴重な機会となりました。今後もこうしたつながりを大切にしながら、地域との交流を継続していきたいと思います。

スマイル体操のご案内
～体も心も動かしてリフレッシュ～

11 月 11 日（水）、19 日（木）、27 日（金）
12 月 ２日（火）、10 日（木）、18 日（金）

時間：10:30 ～ 11:15
場所：ハーモニーこが デイルーム

スマイル体操とは…

「人生 100 年時代を元気に生き抜くために必要な体づくり」を叶えるハーモニーこが版体操プログラム。百歳体操をもとにした筋力トレーニングやストレッチで身体をほぐす、座って出来る簡単な運動です。一緒に心と体の健康を維持しましょう!!

秋の壁画作品が完成しました！

クラフトクラブでは、秋の壁画「お月見」を制作しました。月や紅葉、ススキ、ウサギなどを取り入れ、折り紙をちぎる・貼る、絵の具を塗る、紅葉を切るなどの作業を通して、楽しみながら手指のリハビリに取り組まれました。



裏面もあります

こがなの家デイサービス『らいとカフェ～味噌開き～』



10 月 17 日に、こがなの家デイサービスで毎月開催されている「らいとカフェ」に参加してきました。１０ 月末でこがなの家デイサービスは休止となり、これまでご利用されてきた方々や地域の皆さまからは、「この場所がなくなるのはさみしい」といった声が聞かれ、地域の方々にとって大切な交流の場であったことを改めて感じました。ハーモニーこがでも、ご利用者や地域の皆さまが交流できる場となるよう、さまざまな活動を開催していく予定です。

【お知らせ】１１月から新プログラムがはじまります！



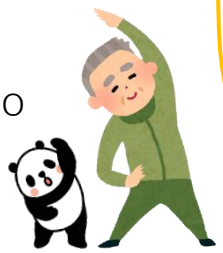






≪身体機能向上プログラム≫

これまでも月曜日・金曜日は午後からの短時間利用を実施してきましたが、11 月より新たな取り組みとして、月曜日の午後は「身体機能プログラム」に改変しました。



実施日：毎週月曜日
実施時間：１３：３０～１５：００
定　員：８名
対　象：要支援１・２　要介護１
　　移動が自立されている、
　　自分で目標を立て、運動に取り組める方

＊プログラム＊
リハビリマシン・ビデオエクササイズ・
バランストレーニング・マイトレーニング
ピアサポートなど

≪認知機能プログラム≫

新しい活動の場「みかんクラブ」が始まります！

新しく完成した生活訓練室を拠点に、「みかんクラブ」がスタートします！みかんクラブでは、生活リハビリや脳トレ、音楽活動など、さまざまな活動を取り入れ、その日のご利用者の状態や興味・関心に合わせた時間を提供していきます。大人数での活動とはまた違い、小集団ならではの落ち着いた雰囲気の中で、一人ひとりのペースを大切にしながら、楽しみや交流の機会を広げていきます。参加対象に制限はありません。少人数での活動を好まれる方や、落ち着いた環境の中で過ごすことが馴染みやすい方など、それぞれに合った過ごし方を大切にしていきます。新しいことに挑戦したり、懐かしい音楽を楽しんだり、日常生活につながる取り組みをしたりと、それぞれの「やってみたい」「楽しい」を大切にしていきます。なお、日々の活動内容は、別紙のレクリエーションカレンダーに「みかんクラブ」として掲載します。このプログラムには認知症介護の資格を持った職員が中心となり活動していきます。

職員紹介
～新しく仲間が増えました！　今後ともよろしくお願いします～



木枝奈々
（介護職員）



田中美紀
（介護職員）



齋藤美恵子
（看護師）

＊当日キャンセルについてのお願い＊

今年度に入り、当日のキャンセルがやや増加しております。当日の体調不良など、やむを得ない事情を除き、お休みをされる場合は、できる限り前日の 17 時 30 分までにご連絡をいただきますよう、よろしくお願いいたします。