

暑い夏の外出リハビリは 「ユニクロ」 & 「ダイソー」でお買い物！



ハーモニーこが デイケア便り

令和8年8月の活動

第 137 号

令和8年9月発行

スマイル体操の ご案内



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」をコンセプトに、ハーモニーこが版の体操プログラムです。デイご利用者と地域の方が一緒に、100歳目指して頑張っています!! 😊

令和8年

9月 9日(水)

17日(木)

25日(金)

10月 7日(水)

15日(木)

23日(金)

時間 10:30~11:15

場所 ハーモニーこが
デイルーム

どなた様もお気軽に
ご参加ください♪

「服を買いにユニクロに行きたい」「百均に行ってみよう」そんなご本人の希望を実現するため、外出リハビリで買い物に出掛けました。

ユニクロでは気になる服を手に取り「この肌触りがいいわ」と、鏡の前で合わせながらお互いにアドバイスし合う場面も。そして会計では、カゴを置くだけで商品を読みとるセルフレジに「置くだけでもう計算が出来たの。すごいねぇ」と感動されていました。



百円均一では、キッチン用品や文房具、冬に向けたあったかグッズなどさまざまな商品を見て回り、ご自身に必要な物はどれか、品定めに余念がありません。



どちらも涼しい店内で、ゆっくり時間をかけて、それぞれのペースでお買い物。商品を選ぶ・手に取る・運ぶ・支払う、買い物のひとつひとつの動作が、楽しみながら心身の活動性を維持する絶好の機会となりました。



8月のキッチンクラブは『ミニどら焼き』～梅ジャム添え～ を作りました♪



今回で4回目となった8月のキッチンクラブでは、ホットケーキミックスを使って「どら焼き」を作りました。キッチンクラブは、ご利用者にとって楽しいレクのひとつであり、それぞれが役割を持って活動するリハビリの場でもあります。

今回は数名の方に参加していただき、工程を確認しながら調理をすすめました。生地を力強く混ぜ、焼き上がったどら焼きは、色や形もさまざま。デイケア特製の梅ジャムを添えて、味の変化も楽しみました。