

8月 生きがいデイサービスおたっしゃ家予定表

2019年



月	火	水	木	金	
梅雨が明けた途端から猛暑が続いています。 熱中症予防しましょう。			1 美味しいそばを いただく	2 DVD鑑賞 ★	お申し込み お問い合わせは 473-9300 上市町社会福祉協議会 または 472-2716 おたっしゃ家 (上市中央小学校内) まで お願いします
5 ミニハイク 梅かま 絵付体験	6 大正琴に合わせて歌おう	7 いきいき体操 指導有山静子さん フォークダンス スイトピー	8 デザートを作って食べよう 一緒に歌おう 剣民謡	9 大掃除 	
12 振替休日 	13 お盆休み 	14 	15 	16 作って食べよう 夏野菜カレー	
19 バスハイク 新湊方面	20 研修医のミニ講座 折紙、工作教室	21 パステル画体験 江尻純子さん 習字教室 指導五十里鉄代さん	22 座って出来る太極拳 指導富田さん谷さん カレンダー作り (9月分)	23 誕生会 7、8月生れ	
26 手芸教室 指導山本逸子さん	27 フルート、琴、キーボードの演奏 和玲の会	28 手作りの日 きんちゃく	29 為になる 楽しいお話 黛 貞夫さん 作品作りの日	30 脳トレ 指導 島津さん ★	

予定は変更になることがあります

★印=1:30帰宅送迎車が出ます(3人まで)

絵を書くことの効能

- ◎ 集中し良いアイデアが生まれる
無駄な雑念にとられる事なく、心と体に新鮮な活力がみなぎりアイデアが浮かびます
- ◎ 体や頭が休まる
絵に集中できるのでめい想状態が起こり頭も休まります
- ◎ 頭を整理する事ができる
絵を描く一点に意識が集中することで冷静な判断力を取り戻す事ができます

人は、知らず知らずめる色、選ぶ色によって自律神経を整えています

- ◇ 暖色系を選ぶ場合 → 元気な心身の状態にしようとしています
- ◇ 寒色系を選ぶ場合 → 穏やかな状態にしようとしています

