楽しい来ゆ

2020年1月号

NPO法人ヒーライトねっと
ｱｸﾃｨﾋﾞﾃｨｻﾎﾟｰﾄｾﾝﾀｰゆい
（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

あけましておめでとうございます

昨年はいろいろな出来事がありましたが、沢山の方の力を借りて何とか過ごすことが出来ました。ありがとうございました。
新しい年を迎え、新しい気持ちで職員一同頑張っていきます。
今年もどうぞよろしくお願い致します。

センター長　大西純子

メリークリスマス & ハッピーバースデー

ランチは皆さんの手伝いもあり、ポテトサラダの包みに赤と緑のリボンを結んだり、果物付きで豪華なクリスマスランチとなりました。
お誕生会（11月、12月生まれ）ではろうそくの灯りを消した後、2人の利用者さんが手話ダンスを披露。手話を皆で真似しながら楽しみました。その後のクリスマス会のビンゴ大会では、苦戦した方も居ましたが、全員プレゼントをもらい大喜び。いちごのケーキを食べながら楽しいひと時を過ごしました★

＜プログラム紹介＞

スポーツ　ソフトバレーボール、フットサル、ボッチャ、グランドゴルフ、ウォーキング、テニス、ボーリング、バッティングセンターなど、様々なスポーツを仲間と楽しみます。

　スポーツを通じて体力作り、安心して付き合える仲間作りを目指します。チームプレーを通して充実感や達成感を得る機会をつくります。

　バレーボールでは東京都スポーツ交流祭優勝、心の交流スポーツ大会参加、ボッチャでは江戸川区ボッチャ交流大会4位入賞など、様々な大会にも参加し実績を残しています。ゆる～く楽しく体を動かしたい方も、仲間と熱い経験をしたい方も、大募集！

12月のゆいのイチオシ

ゆいに通う
キラッと光る人
を紹介します！

「似顔絵を描くことになった時に、一番初めに思い浮かんだのが優かったお父さん。今でも元気に実家で姉と暮らしています。」とおっしゃる村上さん。この絵からも優しさがにじみ出ているかのようです♪年をとってもおしゃれなお父さん、すてきですね！

＜1月の予定＞

- 6(月) 初詣（平井諏訪神社）
  徒歩で13時出発
- 9(火) 紅白歌合戦DVD鑑賞会
  13：00～

＜ゆいの年末年始＞

- 12/31(火)～1/ 2(木)までお休みです。
- 1/3(金)10：00～15：00開所（送迎無し）
- 1/6(月)10：00～通常

1月　プログラム

※7日(火)ヨガはお休みです。

1日	2日	3日
水	木	金
元旦 ゆいお休み	ゆいお休み	訓練 / 介護 10:00 10時～送迎無し 11:00 12:00 ランチ会 お楽しみ♥ 13:00 ～15時送迎無し 14:00 15:00 閉所 16:00

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 梅原	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 あんかけ焼きそば	12:00 ランチ会 白菜クリーム煮	12:00 ランチ会 カレーライス	12:00 ランチ会 ナポリタン	12:00 ランチ会 カツ丼
13:00 初詣 / フラ＆リフレッシュ体操	13:00 WRAP / Ns.	13:00 ボッチャ / 音楽セッション	13:00 アート / 紅白歌合戦DVD鑑賞会 / 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 メイク	14:00 絵手紙	14:00 麻雀	14:00	14:00 カラオケ
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
掃除タイム	掃除タイム	掃除タイム	掃除タイム	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

13日	14日	15日	16日	17日
月	火	水	木	金
成人の日（ゆいお休み）	訓練 / 介護	訓練 / 介護	訓練 / 介護	訓練 / 介護
	10:00	10:00	10:00 たすきがけ	10:00 スタッフミーティング
	11:00 ヨガ / 梅原	11:00 ピアミーティング	11:00 朝活（ゴミ拾い）	11:00
	12:00 ランチ会 チキンカツ	12:00 ランチ会 鶏と大根の煮物	12:00 ランチ会 野菜の天ぷら	12:00 ランチ会 牛丼
	13:00 ストレスケア / Ns.	13:00 ボッチャ / 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 ゆいアート	14:00 麻雀	14:00 カラオケ	14:00 カラオケ
	15:00	15:00	15:00	15:00
	掃除タイム	掃除タイム	掃除タイム	掃除タイム
	16:00 閉所	16:00 閉所	16:00 閉所	16:00 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 / 梅原	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 巻巻き	12:00 ランチ会 お弁当（海鮮丼）	12:00 ランチ会 焼肉（豚）	12:00 ランチ会 すいとん	12:00 ランチ会 サンドイッチ＆シチュー
13:00 ボッチャ 卓球 麻雀 / フラ＆リフレッシュ体操	13:00 WRAP / Ns.	13:00 ボッチャ / 音楽セッション	13:00 アート / ネイル	13:00 バレーボール / ハンドメイド / 那須院
14:00 メイク	14:00 絵手紙	14:00 麻雀	14:00 カラオケ	14:00 カラオケ
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
掃除タイム	掃除タイム	掃除タイム	掃除タイム	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

27日	28日	29日	30日	31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 / 梅原	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 スパゲティミートソース	12:00 ランチ会 かきあげ丼	12:00 ランチ会 厚揚げ肉巻き	12:00 ランチ会 ちらし寿司	12:00 ランチ会 ハンバーグ
13:00 ボッチャ（TOYOTA） / フラ＆リフレッシュ体操	13:00 ストレスケア / Ns.	13:00 ボッチャ / 音楽セッション	13:00 アート / ネイル	13:00 バレーボール / ハンドメイド / 那須院
14:00	14:00 ゆいアート	14:00 麻雀	14:00 カラオケ	14:00 カラオケ
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
掃除タイム	掃除タイム	掃除タイム	掃除タイム	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