

ゆいネット

2019年11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>

スポーツの秋特集!

18(金) 第21回心の交流スポーツ大会

於：江戸川区総合体育館



ソフトバレーボール
「ハッピーゆい」、卓球
「ゆいピン」「ゆいポン」
のそれぞれ2チームと玉入れ
に参加しました。

バレーボールは2戦目に善戦しましたが惜しくも敗れ、その相手チームは優勝…来年リベンジしたいと思います!

応援組は着ぐるみを着て盛り上げ、最後の玉入れはゆいのみんなで一丸となって楽しみました。

28(月) トヨタボッチャ

於：トヨタモビリティ東京江戸川中央店

11/23(土)の江戸川区ボッチャ交流大会に向けて、本番さながらの対戦形式で練習をしました。

チーム名を決め、上手な投球には歓声が出るなど、ボッチャも盛り上がっています。ゆいより広い公式の広さのコート、とてもよい練習になります!



<プログラム紹介>

那須院 (金)13:00~14:30

お灸で体の緊張をほぐします。自分に合ったアロマを見つけ、気分をすっきりさせます。薬に頼らないセルフケア（自分を健康にする方法）を学びます。

怖いイメージの「熱いお灸」ではなく、「温かいお灸」を使うので安心してください！

自分の体調と向き合い、リラックスする方法を身につけます。薬以外の自分を健康にする方法を身につけ、実践できるよう目指します。セルフケアに関心がある方やアロマに関心がある方、是非ご参加ください♪



10月の
ゆいの

「アート」
の作品を紹介し
ます！

イ
ナ
オ
リ



西 志摩子さん



「あまりうまくないけど絵を描くのは好き。でも人を描くのはあまり好きではないかなあ。みんなと一緒にプログラムに参加すると楽しいです♪」

あかんない、と言いつつも描くのは早い西さんです。この自画像、とっても上手ですよネ！

<11月の予定>

- ・ 7(木) ヘアカット
- ・ 11(月) 映画鑑賞会 (前編) 14:00~15:30
- ・ 12(火) 映画鑑賞会 (後編) 14:00~15:30
- ・ 23(土・祝) 江戸川区ポッチャ交流大会



平井東自治体のハロウィンに参加しました！

11月 プログラム

1日		
金		
	訓練	介護
10:00	スタッフミーティング	
11:00		
12:00	ランチ会 牛丼	
13:00	バレーホール	那須院
14:00	ハンドメイド	
15:00		カラオケ
掃除タイム		
16:00	閉所	

4日	5日	6日	7日	8日
月	火	水	木	金
	訓練	訓練	訓練	訓練
	介護	介護	介護	介護
	10:00	10:00	10:00	10:00
				スタッフミーティング
	11:00	11:00	11:00	
	ヨガ	ピアミーティング	朝活 (飛び出せ!ゴミ拾い)	
	12:00	12:00	12:00	12:00
	ランチ会 中華丼	ランチ会 しょうが焼き	ランチ会 せいとん・炊き込みご飯	ランチ会 鶏のから揚げ
	13:00	13:00	13:00	13:00
	WRAP	ポッチャ	アート	バレーホール
		音楽 セッション	ヘア カット	ハンドメイド
	14:00	14:00	14:00	14:00
	絵手紙	麻雀	ネイル	那須院
			カラオケ	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	16:00	16:00	16:00
	閉所	閉所	閉所	閉所

振替休日
(ゆいお休み)

11日	12日	13日	14日	15日
月	火	水	木	金
	訓練	訓練	訓練	訓練
	介護	介護	介護	介護
	10:00	10:00	10:00	10:00
				スタッフミーティング
	11:00	11:00	11:00	11:00
	みんなでしゃべり場	ヨガ	ピアミーティング	たむしがけ
				朝活 (ゴミ拾い)
	12:00	12:00	12:00	12:00
	ランチ会 あんかけ焼きそば	ランチ会 チキンカツ	ランチ会 ナポリタン	ランチ会 鮭フライタルタルソース
	13:00	13:00	13:00	13:00
	ポッチャ	フラダンス	ポッチャ	アート
		ストレスケア	音楽 セッション	ネイル
	14:00	14:00	14:00	14:00
	メイク	映画上映会 (後編)	麻雀	カラオケ
	映画 上映会 (前編)	ゆいアート		
	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	16:00	16:00	16:00
	閉所	閉所	閉所	閉所

18日	19日	20日	21日	22日
月	火	水	木	金
	訓練	訓練	訓練	訓練
	介護	介護	介護	介護
	10:00	10:00	10:00	10:00
				スタッフミーティング
	11:00	11:00	11:00	11:00
	みんなでしゃべり場	ヨガ	ピアミーティング	朝活 (飛び出せ!ゴミ拾い)
	12:00	12:00	12:00	12:00
	ランチ会 お弁当(海鮮丼)	ランチ会 ししゃもの南蛮漬	ランチ会 春巻き	ランチ会 ミートソース
	13:00	13:00	13:00	13:00
	ポッチャ	フラダンス	ポッチャ	アート
		WRAP	音楽 セッション	ネイル
	14:00	14:00	14:00	14:00
	TOYOTA	絵手紙	麻雀	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	16:00	16:00	16:00
	閉所	閉所	閉所	閉所

25日	26日	27日	28日	29日
月	火	水	木	金
	訓練	訓練	訓練	訓練
	介護	介護	介護	介護
	10:00	10:00	10:00	10:00
				スタッフミーティング
	11:00	11:00	11:00	11:00
	みんなでしゃべり場	ヨガ	ピアミーティング	朝活 (飛び出せ!ゴミ拾い)
	12:00	12:00	12:00	12:00
	ランチ会 親子丼	ランチ会 煮物	ランチ会 ハンバーグ	ランチ会 紅しょうがのかき揚げ
	13:00	13:00	13:00	13:00
	ポッチャ	フラダンス	ポッチャ	アート
		ストレスケア	音楽 セッション	ネイル
	14:00	14:00	14:00	14:00
	ポッチャ 卓球	ゆいアート	麻雀	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	16:00	16:00	16:00
	閉所	閉所	閉所	閉所