# क्षिण कि नि

## 2020年11月号

NPO法人ヒーライトねっと 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



## With 307 702



## ひ 新いい生活様式ってどんなこと?









人との間隔

マスクの着用

手洗い

#### 新しい生活様式の実践例



対面会話を 避ける



<sub>買い物は</sub> **通販も活用** 



帰省ゃ旅行は 控えめに オンラインも活用



遊びに行くなら 屋内より**屋外** 



持ち帰りゃ デリバリー <sup>を活用</sup>

勢いは少しだけ弱まったものの、未だに感染の拡大を続けている新型コロナウイルス。ゆい内の毎日の消毒時間に、いつも協力してくださりありがとうございます。

政府の掲げている「新しい生活様式」の実践の中から、ゆいの皆さんに関係の深そうなものを左に示しました。

風邪症状など体調が悪い時は、 ゆいに連絡し、無理せずお休み をしましょう。

### <プログラム紹介>

**絵手紙** 第1・3・5(火)14:00~15:00 水彩絵の具や墨汁を使って絵を描き、 自分の言葉を添えて作品を作ります。 「下手でいい、下手がいい」がモットーの先生が優しく楽しく教えてくれます。

気軽に絵を描く機会を利用し、自分の考えていることを表現することで、 集中力がついたり、絵や詩に関心のある人と交流ができます。作品は、現在 ギャラリーで展示中です。





「スポーツが好き、その中でも一番野球が好きです。ゆいのプログラムはカラオケが好き。」と多趣味の相田さん。 でも今一番はまっているのは洋服、

「デビットボーイ」のデザインTシャツ やパーカーをネットで買っています。

「おしゃれを楽しみたい」「ロックの人生を送りたい」という思いがあります。

物事に囚われずに何でもやる。そして、 みんなにもそんなロックの考えを広げた いという夢があります。ゆいの中でも相 田さんに刺激を受けて、おしゃれに目覚 めた人が増えたようです。





11日のプログラム

	<u> </u>	<u> </u>	<u>/ U //</u>	7											
	2日			38		48			58			6日			
	訓	<u>月</u>	介護		火			水調練	A.2#			介護		金訓練	介護
10:00			ーティング				10:00	6門 朝水	介護	10:00	(A) (B)K	1 設	10:00		ーティング
11:00		ני	PNT				11:00			11:00	朝活(ゴ	ミ拾い)	11:00	カラオケ	
12:00	梅原		サルのロ		12:00	00 ランチ会		12:00	ランチ会		12:00		<b>チ会</b>		
13:00	お楽しみ <b>♡</b> 消毒 フラ& Ns.		文化の日 (ゆいお休み)		13:00	お楽しみ♥ 消毒タイム		13:00	第のから掲げ アート ヘア 進む		13:00	i於 李	n煮 那須院		
14:00	麻雀 ティータイム		( יייין אינטיו			14:00	ティータイム	音楽 セッション	14:00	カラ カット	浦の保御	14:00		ティータイム	
15:00						15:00			15:00	オケ		15:00	术		
16:00		掃除名	7イム 所				16:00		7イム ms	16:00		7イム	16:00		タイム
10.00			П					16:00 関所		10.00			16:00 関所		INI
		9 <u>8</u>			<u>10日</u> 火		11日 水		12日			13日金			
	訓		介護		訓練	介護		訓練	介護		訓練	介護		訓練	介護
10:00			, , ,	10:00	2	,,,,,	10:00	2	,	10:00	2	,,,,,	10:00		ーティング
11:00		נז	PNT	11:00	3	Ħ	11:00			11:00	朝活(ゴ	ミ拾い)	11:00	カラオケ	梅原
12:00			チ会 。み <b>愛</b>	12:00	ラン <b>お楽</b> し	チ会 。み <b>愛</b>	12:00	ラン <b>お楽し</b>		12:00	//>/	チ会 「一 <i>门</i>	12:00		チ会 うどん
13:00	ボッ		フラ& リフレッシュ体操		消毒タイム		13:00	消毒タイム	音楽	13:00	消毒タイム	ネイル・カル	13:00	T ボ 0 サ Y	<b>Ns.</b> ハンドメイド
14:00	チャ	麻雀	ティータイム	14:00		ゆいアート	14:00	ティータイム	セッション	14:00	カラオケ	麻雀	14:00	₹ 0 † †	ティータイム
15:00		掃除名	 7イム	15:00	掃除名	7イム	15:00	掃除夕	 7イム	15:00	掃除名	714	15:00	A 掃除人	9イム
16:00		閉	ří	16:00	閱	řf	16:00	剛	ří	16:00	閱	řf	16:00	開	iffi
16 <b>日</b>			17日 火		18日		19日		<b>20日</b> 金						
		16日 月			<u>17日</u> 火			18日							
	訓	Ħ	介護			介護			介護	10.00		介護		金訓練	介護
10:00	訓	Ħ	介護	10:00	火	介護	10:00	水	介護	10:00	沖線	介護	10:00	金訓練	<b>介護</b> ーティング
10:00	訓	Ħ		10:00	火河線	介護	10:00	水	介護	10:00	木	<b>介護</b> 棚活(ゴミ拾い)	10:00	金訓練	ーティング
	加	月 練 ピコ ラン			火 <b>訓練</b> ヨ ラン			水	チ会		沖線	朝活(ゴミ拾い)		金 神線 スタッフミ カラオケ ラン	
11:00		月 練 ピコ ラン	PNT チ会	11:00	火 <b>訓練</b> ヨ ラン	力 子会	11:00	水 <b>河線</b> ラン	チ会	11:00	木 河線 たすきがけ ラン ホワイト 消毒タイム	朝活(ゴミ拾い) チ会 シチュー	11:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ラン ミ	ーティング <b>梅原</b> チ会 4 <u>丼</u>
11:00	消毒ボッ	月 練 ピコ ラン お楽し	PNT チ会 み♥ フラ&	11:00 12:00	火 <b>河線</b> ヨ ラン お楽し	ガ チ会 。み <b>♥</b>	11:00	水神線	チ会 .み <b>♥</b> 音楽	11:00	木 河線 たすきがけ ラン ホワイト 消毒タイム	朝活(ゴミ拾い)	11:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ラン ミ バ レーボー	ーティング <b>梅原</b> チ会 5丼
11:00 12:00 13:00	消毒ボッ	月 練 ピコ ラン お楽し	アNT チ会 .み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム	11:00 12:00 13:00	火 神練 ヨ ラン お楽し WRAP	力 チ会 み♥ 消毒 総手紙	11:00 12:00 13:00	水 <b>訓練</b> ラン お楽し 消毒タイム ティータイム	チ会 。み❤ 音楽 セッション	11:00 12:00 13:00	ホ 対線 たすきがけ  ラン ホワイト 消象タイム カラオケ	朝活(ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻省	11:00 12:00 13:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ラン ミ バ レーボー ル	ーティング 梅原 チ会 <b>5丼</b> 那須院 Ns. ティータイム
11:00 12:00 13:00 14:00	消毒ボッ	月 練 ピコ ラン お楽し 麻雀	FNT チ会 .み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	火 河線 ヨ ラン お楽し WRAP	ガ チ会 み *** 消毒 総手紙	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	水 訓練 ラン 清楽タイム ティータイム	チ会 .み♥ 音楽 セッション	11:00 12:00 13:00 14:00	木 河線 たすきがけ ラン ホワイト 消毒タイム カラオケ	朝活(ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻省	11:00 12:00 13:00 14:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ラン ミ バ レーボール 掃除を	ーティング 梅原 チ会 5 大 m 須院 Ns. ティータイム
11:00 12:00 13:00 14:00	消毒ボッ	日本線	アNT チ会 .み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム	11:00 12:00 13:00 14:00	火 河線 ヨ ラン お楽し WRAP	力 チ会 み♥ 消毒 総手紙	11:00 12:00 13:00 14:00	水 連線 ラン お楽し 消毒タイム ティータイム	チ会 。み❤ 音楽 セッション	11:00 12:00 13:00 14:00	ホ 河線 たすきがけ ラン ホワイト 消毒タイム カラオケ	朝活(ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻省	11:00 12:00 13:00 14:00	金 訓練 スタッフミ カラオケ ランニ 消毒 消毒 帰路 を	ーティング 梅原 チ会 <b>5丼</b> 那須院 Ns. ティータイム
11:00 12:00 13:00 14:00	消毒ボッ	月 練 プラン お楽し 春省 関	FNT チ会 .み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	ツ 河線 ヨ ラン お楽し WRAP 掃除 <sup>4</sup> 関	ガ チ会 み *** 消毒 総手紙	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	水 連線 ラン 対楽し 清春タイム ティータイム 関 25日	チ会 .み♥ 音楽 セッション	11:00 12:00 13:00 14:00	ホ 河線 たすきがけ  ラン ホワイト 消象タイム  カラオケ  掃除な	朝活(ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻省	11:00 12:00 13:00 14:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ラン ミ バ レーボール 掃除を	ーティング 梅原 チ会 5 大 m須院 Ns. ティータイム
11:00 12:00 13:00 14:00	消毒ボッ	日本線	FNT チ会 .み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	火 河線 ヨ ラン お楽し WRAP	ガ チ会 み *** 消毒 総手紙	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	水 連線 ラン お楽し 消毒タイム ティータイム	チ会 .み♥ 音楽 セッション	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	ホ 河線 たすきがけ ラン ホワイト 消毒タイム カラオケ	朝活(ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻省	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	金 河線 スタッフミ カラオケ ラン ニ バレーボール 掃除・ 関	ーティング 梅原 チ会 キ サ 那須院 Ns. ティータイム
11:00 12:00 13:00 14:00	消毒ボッ	月 練 プラン お楽し 春省 関	FNT チ会 .み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	ツ 神線 ヨ ラン お楽し WRAP 掃除 4	ガチ会 みず 消毒 総子紙	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	水 神線 清春タイム ティータイム 塚際5 関	チ会 .み♥ 音楽 セッション	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	ホ	#A (ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻雀	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	金 河線 スタッフミ カラオケ ラン ニ バレーボール 掃除・ 関	ーティング 梅原 チ会 <b>5丼</b> 那須院 Ns. ティータイム
11:00 12:00 13:00 14:00	消毒ボッ	月線・ピップラン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	FNT チ会 .み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	ツ	ガチ会。み ※ 消毒 ※ 総手紙 が ・	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	水	チ会 。み♥ ・ セッション 7イム 所	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	ホ	#A (ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻雀 アイム 所 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ランニ バレーポール 掃除を 関 27日 金 対線 スタッフミ	ーティング 梅原 チ会 対 那須院 ティータイム 所 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	消毒ボッチャ	月線・ピコラン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイ	FNT チ会 .み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00	ツ 対線  コ ラン お来し  WRAP  場際を 関  24日  火 対線  コ ラン	ガ チ会 みず 消毒 総手紙 アイム 所	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00	水	チ会 。み♥ セッション 7イム 所	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00	ホ	#A (ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻雀 7イム 所	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ラン 三様 バレーボール 神際を 関 27日 金 対象 スタッフミ カラオケ ラン フライケ ラン フライケ ファフミ	ーティング 梅原 チ会 キ丼 那須院 Ns. ティータイム
11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	消費・ボッチャ	月線 ピップラン・ 日本	PNT チ会 みで フラ& リフレッシュ体機 ティータイム  アイム  所	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00	ツー	カチ会。みず 消毒 総手紙 かん が	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00	水	チ会 ・み ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00	ホ	# 所 (ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻雀 アイム 所 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ランニ バレードール 掃除を 関 27日 金 対象 スタッフミ カラオケ ランニ 海線 スタッフミ カラオケ ランニ 海線 スタッフミ	ーティング
11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	消費・ボッチャ	月線 ピップラン・ 日本	アNT チ会 み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム アイム 所	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00 14:00	ツー	カチ会。みず 消毒 総手紙 かん が	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00 14:00	水	チ会 .み♥ セッション 7イム 所 介護	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00 14:00	ホ	明治(ゴミ給い) チ会 シチュー ネイル 麻雀 ミ拾い) 梅原 チ会	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00 13:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ランニ バレードール 掃除を 関 27日 金 対象 スタッフミ カラオケ ランニ 海線 スタッフミ カラオケ ランニ 海線 スタッフミ	ーティング
11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	消費・ボッチャ	月線 ピップラン・ 日本	アNT チ会 み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム アイム 所	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00	ツー	ガ チ会 み み 消毒 総手紙 が イム 所 が チ会 み み り う で た う フ で た り う フ で り り で り り フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00	水	チ会 み♥ セッション 7イム 所 介護 チ会 み♥ セッション	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00	大	#A (ゴミ拾い) チ会シチュー ネイル 麻雀 アイム 所  ・	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00	金	ーティング
11:00 12:00 13:00 14:00 15:00	消費・ボッチャ	月線 ピップラン・ 日本	アNT チ会 み♥ フラ& リフレッシュ体操 ティータイム アイム 所	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00 14:00	ツー	カチ会 ・み	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00 14:00	ボ 神線  ディータイム  ディータイム  「お来り イム  「お来り イム  「お来り イム  「お来り イム  「お来り イム  「オペータイム  「オペータイム  「オペータイム  「オペータイム  「オペータイム	チ会 み♥ セッション 7イム 所 介護 チ会 み♥ セッション	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00 14:00	大	# 所 (ゴミ拾い) チ会 シチュー ネイル 麻雀 アイム 所 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「 ・ 「	11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 10:00 11:00 12:00 13:00	金 対線 スタッフミ カラオケ ランニ バレーポール 掃除を 関 27日 金 対線 スタッフミ カラオケ ラン カラオケ ラン オ海線を オール オール オール オール オール オール オール オール	ーティング

30日									
Ħ									
	訓	練	介護						
10:00									
11:00	ピアNT 梅原								
12:00	ランチ会 お楽しみ <b>♡</b>								
13:00	消毒		フラ& リフレッ	Ns. シュ体操					
14:00		麻雀	ティー	タイム					
15:00					Ì				
掃除タイム									
16:00	開所								

- ※人数の多いプログラムは2部制になる場合があります。 ※コロナの状況により、プログラムが変更・取消になることがあります。