

令和 4年 12 月 活 動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午 前 目 的	今月のリハビリ体操は			リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
午 後 目 的	入浴関連動作体操です。 詳しくは裏面をご覧ください。			全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
				クリスマスオーナメント作り	絵手紙	絵手紙
				脳の活性化/集中力を養う	季節の色彩を感じる	季節の色彩を感じる
	5	6	7	8	9	10
午 前 目 的	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
午 後 目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
	歌の会	壁面装飾	健康講座	書道/ネイルアート	壁面装飾	壁面装飾
	記憶力の活性化	集中力を養う	呼吸法など学ぶ	自立支援	集中力を養う	集中力を養う
	12	13	14	15	16	17
午 前 目 的	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
午 後 目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	郷土料理の日	全身の活性化	全身の活性化
自立支援	ステンドグラス	スクラッチアート/脳トレ	絵手紙	お正月飾り作り/塗り絵	書道/塗り絵	脳トレ/ゲーム
	達成感を味わう	自立支援	季節の色彩を感じる	自立支援	自立支援	脳の活性化/集中力を養う
	19	20	21	22	23	24
午 前 目 的	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
午 後 目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
	カレンダー	カレンダー	カレンダー	クリスマス会		
	色彩感覚を高める	色彩感覚を高める	色彩感覚を高める	クリスマスの華やかな雰囲気を楽しみ、楽しい忘年会を過ごして頂		
	26	27	28	29	30	年始年末休業 12月31日～ 1月3日
午 前 目 的	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	
午 後 目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	
	書道/脳トレ	アイロンビーズ・塗り絵	ステンドグラス	年忘れ日本の歌	忘年会	
	自立支援	自立支援	達成感を味わう	記憶力の活性化	年末の雰囲気を楽しむ	



15日【静岡風おでん】など特別料理・静岡県郷土料理の日&石饅にデコパージュし、お正月に飾る小物を作ります
ヘアカットの日；22日（木）20日・21日・22日ゆず湯
22日・23日・24日 クリスマス行事；楽しい活動や握り寿司・ケーキを楽しんでいただく予定です。
お誕生日当日の方は特別おやつをご用意。臨時利用ご希望の方は、職員までお知らせください。

入浴関連動作体操

足裏タッチ体操

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、反対側の手で足の裏をタッチします。
2. 左右交互に繰り返します。



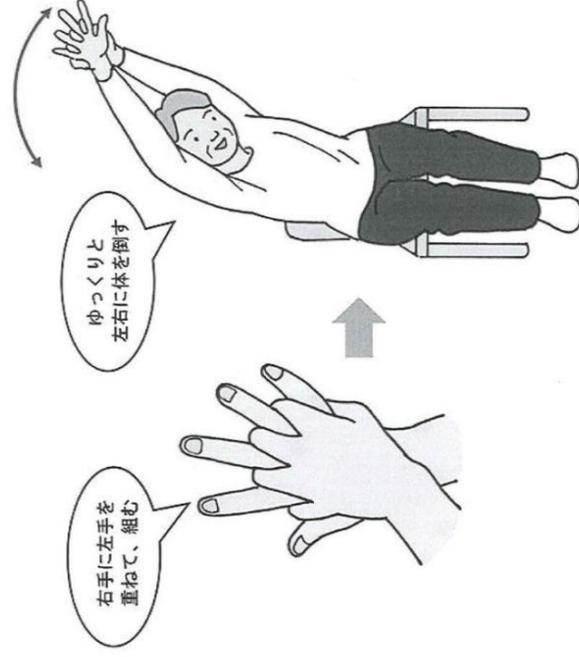
効果：

下着やズボン、靴下などを履く動作に必要な、体幹の柔軟性を高めます。

背伸びユラ体操

回数：左右各 5 回

1. 右手の甲の上に左手を重ねて組みます。
2. 1 のまま、両腕を上には伸ばし、ゆっくりと左右に体を倒します。
3. 1 の手を左右組み替えて、同様に行います。



効果：

上着の着脱動作に必要な、腕や肩周辺の筋肉の柔軟性を高めます。

耳・鼻クロス体操

回数：10 回

1. 腕を交差させ、右手で鼻をつまみ、左手で右耳をつまみます。
2. 腕を入れ替えて、右手で左耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。
3. 1～2を繰り返し行います。



効果：

肩関節の柔軟性が高まり、整容動作の向上につながります。

またぎ体操 (片足)

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、外側へ下ろします。浴槽をまたぎ越すイメージで行いましょう。
2. 足を入れ替えて同様に行います。



効果：

座位でのバランス能力が向上し、入浴時の動作を安定させることにつながります。