



DAYCARE デイケアニュース NEWS

気持ち新たに、今年もよろしくお祈りします



昨年は雨のため残念ながら中止となった、新年はじめのイベント“初詣”。今年は天気にも恵まれ、無事開催することができました。皆さんご自身ではなかなか行く機会がないようで、お参り以外にもおみくじを引いたりされていました*

デイケアに戻ってからは、かるたやおはじきなど懐かしいゲームを。「昔よくやったのよ～」と素晴らしい腕前を披露される方が続々と現れ、大盛り上がりでした。イベントや活動を通して緩やかに他の方とつながれる、デイケアはそんな場所でありたいと思っています。



かるた、坊主めくり、おはじき・・・なんとなくお正月のイメージでチョイスされたゲームです

年末年始、つい食べ過ぎてしまった方へ ～すこやか生活会ダイエット月間始動～

年明け、皆さんに年末年始の過ごし方を尋ねると、「食べて寝ていました」「ずっと家にいました」という声がちらほら・・・。

ということで、水曜午後のすこやか生活会では参加者全員でダイエットを試みることに！標準体重を参考に目標体重を設定し、日常生活で取り組むことをシートにまとめました。もちろんプログラムではストレッチや筋トレをがっつり行う予定です◎

目標達成できるよう、2カ月頑張ります！

2026年1月～2月 テーマ「ダイエット」

～今のわたし～	BMI	標準
体重 kg	18.500	標準
BMI	18.5～24.9	標準
	25～29.9	肥満(1度)
	30～34.9	肥満(2度)
	35～49.9	肥満(3度)
	50以上	肥満(4度)

BMIの計算方法

BMI = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

例: $\frac{60}{1.58 \times 1.58} = 24$

目標体重 kg

標準体重計算方法*
「身長(m) × 身長(m) × 22」

ダイエット中のルール

目標を達成したらやりたいこと

目標達成したらやりたいことも記入して、モチベーションをあげていく作戦です！

WHAT'S A DAYCARE?
デイケアって
どういうところ？

デイケアとは、外来通院中の方が日中他の方と一緒に活動する場です。利用される方の目的や希望に合わせてリハビリテーションを行います。医師や看護師、作業療法士、精神保健福祉士が勤務しています。

GALLERY

—個人作品紹介—



丸めたお花紙で立体的になっているのがポイント



このくらいの作品を一瞬で仕上げてしまう職人がいます



節分的にあてゲームを作るために量産された鬼たち

SCHEDULE

—週間プログラム—

	月	火	水	木	金
AM	ゆったりスポーツ /園芸	創作活動 /ウォーキング	唱和タイム /J-WAVE	ストレッチ /園芸	フリープログラム
PM	軽スポーツ	ゆとりタイム /知恵ふくろう	すこやか生活会 /脳ベルshow	創作活動 /デザップ	書道/ゲーム
					16:00~ ナイトケア

*プログラムへの参加は自由です

EVENT

—イベント・レク—

2/25(水) イントロクイズ プログラムで人気のゲームを全員で！記憶力が試されます

あのひとのおすすめ

～利用者さんのおすすめを紹介するコーナー～



韓国のバラエティー番組、「三食ごはん」を紹介します。俳優らが漁村や牧場で一定期間自給自足をしながら料理をつくる番組です。今はシーズン9まで放送されています。牧場編では山羊がいたので、ミルクをとって料理していたのが印象的でした。

CSやBSで見ることができるので、見れる方はぜひ！



医療法人西浦会京阪病院 デイケアセンター

病院入口のピンクの建物1階にあります。見学等、主治医にご相談の上お気軽にお越しください！