



ショートステイ みんなの家 川越新河岸 イベントカレンダー



2024

年

4

月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| | 1 工作&レクリエーション | 2 YOUのALSOK あんしんヨガ | 3 工作&レクリエーション | 4 あんしん体操 NoA エクササイズ | 5 工作&レクリエーション | 6 なつかしの映画鑑賞会 (青い山脈) |
| 7 あんしん体操 NoA エクササイズ | 8 工作&レクリエーション | 9 YOUのALSOK あんしんヨガ | 10 あんしん体操 NoA エクササイズ | 11 あんしん体操 NoA エクササイズ | 12 リモート NoA エクササイズ (イベントレク) | 13 工作&レクリエーション |
| 14 あんしん体操 NoA エクササイズ | 15 工作&レクリエーション | 16 リモート いきいき リズム体操 | 17 音楽のおくりもの [うた] (おがその) | 18 あんしん体操 NoA エクササイズ | 19 工作&レクリエーション | 20 あんしん体操 NoA エクササイズ |
| 21 工作&レクリエーション | 22 なつかしいバラエティ番組鑑賞会 [てぞもんや三度笠] | 23 YOUのALSOK あんしんヨガ | 24 音楽のおくりもの [鑑賞] (おがその) | 25 リモート ALSOK あんしんヨガ | 26 あんしん体操 NoA エクササイズ | 27 工作&レクリエーション |
| 28 あんしん体操 NoA エクササイズ | 29 音楽のおくりもの [リズム] (おがその) | 30 あんしん体操 NoA エクササイズ | | | | |



4月の健康だより

【聴く・歌う・奏でる】

新年度がスタートしました。皆様はどんな音楽が好きでしょうか？音楽が人に与える影響は大きく、怒りの感情があるときは「激しい音楽」を聴くと、同質的作用によって怒りが収まったりします。懐かしい音楽を聴けば回想もでき、認知症の予防にもなります。

また、聴くことだけではなく、「歌うこと」はストレスの発散や筋肉である声帯を鍛える事で、誤嚥予防にもつながり、「楽器を演奏する」ことは手指が刺激され、脳が活発になります。「音楽の力」ってすごいですね。

ショートステイ川越新河岸では、この春から、施設のテーマ曲として、小学校や中学校で歌われる合唱曲の中から比較的簡単なものを1曲、練習を始めました。

「リズムが難しい」「知らない曲だし大変」と言うお声をいただきますが、「新しいことへの取り組み」は認知症の予防や進捗を遅らせることができるきっかけとなります。「音楽」を通して少しでも皆様のお役に立てればと思っています。今日も元気に音楽しましょう！

メンタル心理ミュージックアドバイザー
音楽療法カウンセラー
おがその

今月のイベントは？

4月からは新しい企画として、
懐かしの映画やバラエティ番組鑑賞を開催。
その他にも楽しいレクリエーションを企画しております。



お問い合わせは049-241-6161 渡邊まで！お待ちしております♪