

しょうあん通信

10月予定表

2021年10月号

	日	月	火	水	木	金	土
AM						1	2
昼食						花野菜と鶏肉炒め	お休み
PM						健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	3	4	5	6	7	8	9
昼食	お休み	鶏もも竜田揚げ	お休み	ハーブチキンソテー	お休み	オムレツイタリアン	お休み
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	10	11	12	13	14	15	16
昼食	お休み	大自然森林浴 と 卵ごはん	お休み	アジの昆布醤油焼	はつらつ体操	カレー	お休み
PM				手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	(安威公民館)	健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	17	18	19	20	21	22	23
昼食	お休み	カルビ丼	お休み	ポークジンジャー	フレイル予防 プログラム Vol.4	オニオンハンバーグ	お休み
PM		きくち体操 慰問コンサート		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	(安威公民館)	健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	24	25	26	27	28	29	30
昼食	お休み	甘辛チキン	お休み	鯖の磯辺焼	はつらつ体操	カレイの生姜煮	お休み
PM		フレイル予防講座 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	(安威公民館)	健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	

注) メニューは都合により変更になる場合がございます。

※現在、コロナ対策としてカラオケは中止しております。

<今月のお楽しみイベント>

- 3密回避っ！大自然森林浴と卵ご飯
- 慰問コンサート in しょう安

◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日：月・水・金

SNS版

しょうあん通信 Start

LINE 公式アカウント
お友達募集中!



Instagram



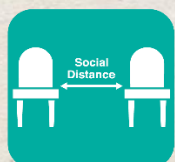
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか

みんなで達成



コロナ

音楽にまつわるアレコレ！！

音楽好きも、歌好きも、リズム好きな方も音楽慰問を楽しみながら自分なりの**回想法の効果**にチャレンジです！

音楽療法では音楽を聴いたり歌ったり演奏したりすることで、「楽しい」「うれしい」「すがすがしい」など、さまざまなプラスの感情が沸き上がり、脳の血流促進による**脳の活性化**や**リラックス効果**などが期待できます。音楽には、こうした人の心に作用する力のほか、**生理的、社会的、あるいは認知的な状態に作用**する力があります。

- ・気持ちを安定させる
- ・身体機能への働きかけ
- ・認知症の予防

また、音楽を元に人との会話も進むことが期待されますので、**社会参加の促進**にも繋がり、認知症の周辺症状の**予防・改善**も期待されています。

- | | | |
|---|----|-----------------|
| 【 | 1 | 野に咲く花のように |
| 曲 | 2 | 浜辺の歌 |
| 目 | 3 | 赤とんぼ |
| 】 | 4 | 里の秋 |
| | 5 | 小さい秋みつけた |
| | 6 | コスモス |
| | 7 | コンドルは飛んでいく |
| | | 休憩 |
| | 8 | ふるさと |
| | 9 | 上を向いて歩こう |
| | 10 | 見上げてごらん夜の星よ |
| | 11 | 愛に生き平和に生きる |
| | 12 | ケセラ |
| | 13 | あなたが夜明けをつげる子供たち |



～サークルコスモス グループ紹介 & メッセージ～

約30年前、茨木市の小さな地域合唱団で私達は歌っていました。
その後それぞれの人生を乗り越え歩み。

今から4年前にやっと落ち着いた人生にたどり着いた頃
浜ちゃんに呼び寄せられ、3人で「サークルコスモス」を発足。
介護施設などで沢山の方と一緒に歌を歌うことになりました。

3人それぞれが、できることをする。ギター・笛・ハーモニカ・司会進行など。
訪問先でリクエスト曲の宿題を頂き、知らない曲に挑戦したり、雰囲気を盛り上げるために
効果音や小道具を考えたり制作したり。

気付くと、したことないこともやり遂げていて、コスモスの活動の中で
成長していることを実感する事があります。

何より「みなさんと一緒に歌う楽しさ」が私達の原動力になっています。
歌うことで、少し元気になって喜んで頂けたらとても嬉しいです。

