

# 12月ふれあいルーム便り

通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業  
医療法人社団芙蓉会 デイサービスふれあいルーム

2025年12月15日 No.363

## 制作活動

ふれあいルームの壁面は季節に合わせて、利用者が制作しています。制作の目的は、楽しみながら制作する事でもあります。ただそれだけではありません。高齢になると聴力が衰えたり、喉の筋力が弱まって発語がしにくくなるなどの理由で、少しずつ会話が難しくなってきます。制作時間は、会話をするきっかけになり「こうやると上手いくよ」「この色がいいね」など、考えたり相談したり、教え合ったりと、コミュニケーションに繋がります。完成した作品を眺め、「ここ私が作ったの」と嬉しそうに話す姿もみられます。作業によって、視覚や触覚の刺激、手指の運動、集中力のアップ、思考力のアップ、達成感を得ることを目的としています。



## 料理教室

感染に注意しながら、水曜日に料理教室を開催しております。作り方やコツに関しては、人生の先輩たちからアドバイスを頂くことの方がたくさんあり、とても勉強になります。

工程では、個々ができる範囲の工程を担っていただいています。役割を任されると「自分にできることがある」「期待されている」という気持ちを持つことができます。これは高齢者が失いがちな自尊心を取り戻し、意欲を高めることに役立ちます。最近では水曜日は料理をする日と定着してきており、「来週は何作るの」と関心が高まっている様子です。これからも、無理なく楽しんで参加できるメニューを考えていきたいと思っています。リクエストがありましたら、スタッフまでお声掛け下さい。





## カーリング大会

体を鍛える月曜日。カーリング大会を開催しました。

前半は団体戦、後半は個人戦と熱い戦いが繰り広げられました。身体を動かすゲームは運動不足を解消し、身体機能の維持に役立ちます。ゲームで体を動かす事により機能訓練の役割も期待できます。運動を継続することで認知症予防効果も期待できます。お互い声を掛け合ったり、アドバイスしたり、コミュニケーションの場として「他者とのつながり」や「楽しみ」を育むきっかけにもなります。たくさんのゲームを用意していますので、あのゲームがまたやりたいなどリクエストがありましたら、どんどんお声掛け下さい。

今回の景品はスタッフ手作りのマスコット人形がおくられました。



## みなみひまわり プロジェクト

「南地区ミーティング」という町田市 of 南地域を元気にしたい、という思いから立ち上った南地区協議会エリアの住民主体のプロジェクトに、ふれあいルームも参加しています。南地区の人々へ元気を届けられるよう、沢山のひまわりを育てました。展覧会も開催され、素敵な作品が展示されました。



## 音楽療法 ミニ発表会

12月から音楽療法は月2回金曜日に催しています。

先生のピアノに合わせて歌を歌ったり、楽器を持って一緒に演奏したり。その日の曲についての解説など、とても面白いお話しもしていただけます。一定時間を静めて音楽を聞くという行為は、集中力や注意力を高める方法の一つです。音楽をじっと聞き入ることは一種の瞑想であり、メンタルを整える効果が期待できます。

つきましては、日頃の活動を見学していただけたらと、ミニ発表会を開催いたします。発表会に向けて練習しています。ご多忙の折とは存じますが、お時間ございましたら、気軽にご見学下さい。

**日時：12月26日(金) 15:00～**  
**場所：ふれあいルーム**



### ご利用日の案内

月曜～土曜日、祝祭日  
9:30～16:40  
日曜日はお休みです