

グリーンフィールド通信



No. 187 2017.1

♪1月のお知らせ♪



☆2017年☆スタッフの抱負

あけましておめでとうございます！スタッフみんなの今年の抱負を集めました☆

メンバーの皆様とともに、活動し楽しみながら、健康作り！体力作り！若作り！？に努めたいと思います。いろいろとチャレンジしていきましょう。今年もよろしくお願いします。(S.F)

1年1年があっという間に過ぎる年となりました。昨年も、デイケアはいろいろな事にチャレンジしてきました。忙しすぎて、私は2階フロアにいたことが少なかったように思います。

今年は、ストレスが発散できる、楽しみのあるデイケア、居心地のよい心の拠りどころになるようなデイケアを目指したいと考えています。今年こそは、皆さんといる時間を大事にしたいと思っています。(T.K)

去年は、皆様に色々迷惑をおかけし、助けられた1年で、本当に感謝です。

今年「神ってる」年にしていきたいと思います。(S.U)

昨年以上に、デイケアに来て一息つけたり、仲間との交流ができたり、自分の病気に向き合ったり、自分の新しい可能性を発見して取り組んでいける場所になって欲しいと思います。自分の病気を受け止めようとする事、それまでやったことのないことに取り組むことは苦しいことでもあるので、そこをサポートしていければと思います。(A.K)

2017年になりました！！「やって良かった」と思える出来事が1つでも増える年になったらいいな～と思っています。少しずつでも、一緒にやってみましょう！！今年もよろしくお願いします☆(H.M)

デイケアに来て、もう5ヶ月…いや、まだ5ヶ月。初々しさを忘れることなく、元気いっぱい、皆さんと活動していきたいです。どうぞよろしくお願いしますm(^ ^)m (M.K)

去年も、楽しいこと、辛いこと、頑張ったことがありましたが、私なりに乗り越えることができました。でも、そのほとんどが1人では難しく、皆さんに助けて頂いてできたと思います。本当にありがとうございました。

今年も酉年です。徐々に重くなっている我が身ですが、全力で羽ばたいて、いっそうの飛躍の年にしたいと思っています。(M.S)

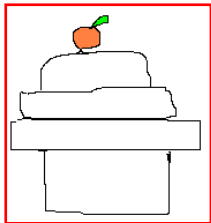


去年も、メンバーの皆さんに支えられた1年でした。ありがとうございます。今年も、なにかとご迷惑をおかけするかもしれませんが、皆さんの「したいこと」がひとつでも多く叶えられるように、一緒に歩いていけたらと思います。(Y.S)

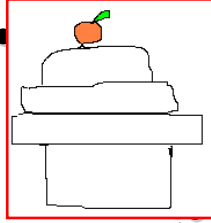
☆1月バスイベントについて

1月27日(金)のバスイベントは、ショッピングで広島市の「ソレイユ」に行きます。ソレイユは昨年11月に増築、リニューアルオープンして、中四国のAEONの中で店舗数が一番多くなりました。今まで以上に新しい店、新しい物との出会いが待っています。また、ウィンドウショッピングだけでも楽しめると思いますよ。参加をお待ちしています。(A.K)

デイケアグリーンフィールド
デイケア直通電話
(0848) 64-7700
(8:30~17:00)
三原市中之町6丁目31-1
病院 Tel (0848) 63-8877
<http://www.miharahp.com>



グリーンフィールドからの声



2017年1月 No.186

<新年のあいさつ>

明けましておめでとうございます。
去年のデイケアは、いろいろあった1年だったと思います。今年はデイケアのプログラムに、いろいろ参加できればいいなあと思います。
今年も、いっそうのご支援よろしく願いいたします。 (クジラッキー)

<大そうじ週間の感想>

2016年の大そうじ週間が、12/5(月)~12/10(土)にありました。毎日30分場所を決めて皆でやると、効率良く出来ました。普段は15:00から10分程掃除をしています。一斉にやるといつもは出来ないことがやれて良かったです。 (S.N)

<喫煙室について>

- ・大声を出さない
- ・ひわいな話をしない
- ・悪口を言わない
- ・物(お金)のやりとりをしない

以上のルールが決まった。みんなで注意をしながらみんなが守っている。長居をしない為にソファを撤去したが、足が悪い人は、ソファが欲しい・・・。お金のやりとりはなくなった!、タバコのやりとりもなくなった!、ただ、ただソファが欲しい!!! (T.K)



<代謝アップトレーニング>

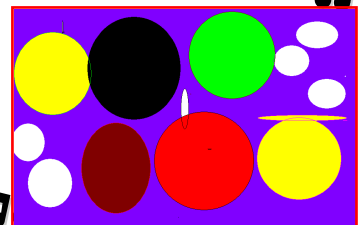
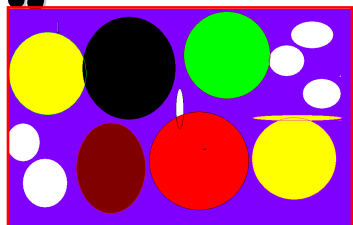
10月から週に3回(月・水・金)、1日3回代謝アップトレーニングを始めた。体重はあまり変わらないが、おなかまわりが少し減ったような気がします。1回毎に終わったらスタンプを押してもらって、やる気につながりました。12月で1クールが終了しました。その後も続けてあるかもしれません。 (Y.S)

<グリーン園の鍋三昧予定!!>

寒くなり、鍋の季節が来ました。冬の野菜が、良くとれています。今年も白菜ラーメン鍋をしますので、良かったら皆さんもグリーン園へ行きましょう!!そして、一緒に食べましょう。 (M.I)



編集者：☆M.Y., *K.S., ☆S.N., ☆M.T.,
☆Y.K., ☆K.O., ☆R.T2., ☆新さん



平成29年1月 グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	休	休	新年会	フリー	グループミーティング	グリーン園
				スポーツ	創作活動 ＜予定決め＞	フリー
8	9	10	11	12	13	14
休	休	お手軽クッキング ＜予定決め＞	グリーン園	フリー	グループミーティング	グリーン園
		同好会	SST	スポーツ	創作活動	ドクタースマイル ＜予定決め＞
15	16	17	18	19	20	21
休	パソコン	お手軽クッキング	グリーン園	フリー	グループミーティング	グリーン園
	生活勉強会 ＜おすすめ神社（ご利益、パワースポット）近場＞	同好会	SST	スポーツ	創作活動	フリー
22	23	24	25	26	27	28
休	パソコン	調理ミーティング	グリーン園	フリー	イベント	グリーン園
	スカイグループ ＜予定決め＞	同好会	SST	スポーツ		フリー
29	30	31	毎日10:00~10:30は ストレッチ体操を行っています。		毎週月曜日14:30~ リズムダンスを行います。	
休	パソコン	調理実習				
	生活勉強会 ＜雑煮（全国各地）＞	同好会				