

## <集団体操>

午前中の集団体操では、前半はストレッチと筋力強化、後半は週替わりで6種類の活動を行っています。個別機能訓練とは違い、お隣の方やペアになった方の力加減やスピードを考える、他の方のお話に耳を傾ける、チームで協力して答えを導き出すなど、集団であることを生かした活動です。

### ① 道具を使う

ボールやお手玉などを使い、手足を思い通りに動かす訓練

### ② 1分間スピーチ

その日のテーマに沿って、1分間で考え、1分間に内容をまとめて話す

### ③ セラバンド

ゴムのバンドを使った筋力強化

### ④ 音読

詩や川柳、本の一節などを声に出して読む、他の方の朗読をよく聞く

### ⑤ 二人組体操

ペアになり、お互いに押したり引いたり、手遊びなどを行う体操

### ⑥ 連想ゲーム

質問するチームと答えを知っているチームに分かれ、「はい」か「いいえ」で答えられる質問をして、皆さんで相談しながら答えを導き出すゲーム



## <新年行事>

2015年の涼風は新年行事からスタートしました。小金井神社への初詣、郷土かるた、百人一首、坊主めぐりに福笑い。職員も含めて全員で行った書き初めでは、用意した見本ではなく、オリジナルのお題で書く方も多くいらっしゃいました。

そしてお茶の時間は恒例の初釜。今年も3名の先生方に美味しいお抹茶を立てていただきました。

