

2019年9月 チャームスイート仁川 アクティビティ予定表

9月1日(日)			9月2日(月)			9月3日(火)			9月4日(水)			9月5日(木)			9月6日(金)			9月7日(土)		
時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当
10:10 ～ 10:50	音楽セラピー	大西 講師	10:00 ～ 11:05	にこにこ(お) はつらつヨガ	あや トレーナー	10:00 ～ 15:00	訪問美容室 訪問理容室 (事前要予約/自動引落)	和みの 時間	10:10 ～ 11:05	理学療法士・小西による リハビリ体操	小西 PT	10:10 ～ 11:05	カキラリハビリ 体 操	高田x山 山口 トレーナー	10:10 ～ 11:05	キラキラ 輝くヨガ	藤岡 トレーナー	10:10 ～ 11:05	あたまとからだの 健康体操	高橋 トレーナー
11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	10:10 ～ 15:00	アロマ マッサージ (¥1,200)	前原 看護師	10:10 ～ 11:05	スマイル ビューティー ヨ ガ	ウィク トリア トレーナー	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	10:20 ～ 10:40	脳トシ はちもん塾	ホーム長 染谷	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ
			11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	14:00 ～ 14:45	絵 手 紙 (★)	藤本 講師	13:00 ～ 15:00	いたみホームクリニック 訪問診療【水曜日組】		10:30 ～ 15:00	エ ス テ	森之内 様						
14:00 ～ 14:45	Big Band コンサート	サウンド スケープ	14:00 ～ 14:45	一 筆 画 (★)	大濱 講師	14:00 ～ 14:45	コーラス	内藤 講師	14:00 ～ 14:45	熱 唱 カラオケ	スタッフ	14:00 ～ 14:45	歌の 教室	前川 講師						
14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ
9月8日(日)			9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)			9月14日(土)		
時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当
10:10 ～ 10:50	歌の 教室	前川 講師	10:00 ～ 11:05	にこにこ(お) はつらつヨガ	あや トレーナー	09:00 ～ 12:00	いたみホームクリニック 訪問診療【火曜日組】		10:00 ～ 15:00	訪問美容室 訪問理容室 (事前要予約/自動引落)	和みの 時間	10:10 ～ 11:05	カキラリハビリ 体 操	高田x山 山口 トレーナー	10:10 ～ 11:05	キラキラ 輝くヨガ	藤岡 トレーナー	10:10 ～ 11:05	あたまとからだの 健康体操	高橋 トレーナー
11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	10:30 ～ 14:30	ネ イ ル (★)	ネイルリスト 長洲 様	10:10 ～ 11:05	スマイル ビューティー ヨ ガ	ウィク トリア トレーナー	10:10 ～ 11:05	あたまとからだの 健康体操	丸本 トレーナー	10:20 ～ 10:40	脳トシ はちもん塾	ホーム長 染谷	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ
			11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	10:10 ～ 15:00	アロマ マッサージ (¥1,200)	前原 看護師	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ						
			14:00 ～ 14:45	花嫁付け教室 (★★★★★) (限定5名様)	一谷 講師	14:00 ～ 14:45	一 筆 画 (★)	大濱 講師	14:00 ～ 14:45	音楽療法	前杉 講師	14:00 ～ 14:45	JAZZ- コンサート	マーメイド						
14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ
9月15日(日)			9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)			9月21日(土)		
時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当
10:10 ～ 10:50	音楽セラピー	大西 講師	10:00 ～ 11:05	にこにこ(お) はつらつヨガ	あや トレーナー	10:10 ～ 11:05	スマイル ビューティー ヨ ガ	ウィク トリア トレーナー	10:10 ～ 11:05	あたまとからだの 健康体操	丸本 トレーナー	10:10 ～ 11:05	カキラリハビリ 体 操	高田x山 山口 トレーナー	10:10 ～ 11:05	キラキラ 輝くヨガ	藤岡 トレーナー	10:10 ～ 11:05	あたまとからだの 健康体操	高橋 トレーナー
11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	10:30 ～ 15:00	エ ス テ (¥1,800)	森之内 様	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ
						11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	13:00 ～ 15:00	いたみホームクリニック 訪問診療【水曜日組】		14:00 ～ 14:45	歌の 教室	前川 講師						
			14:00 ～ 14:45	童謡コンサート (★★★★★) 藤本安音ちゃん13歳		14:00 ～ 14:45	コーラス	内藤 講師	14:00 ～ 14:45	一 筆 画 (★)	大濱 講師	14:00 ～ 14:45	書道教室 (★)	金澤 講師						
14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ
9月22日(日)			9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)			9月28日(土)		
時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当
10:10 ～ 10:50	歌の 教室	前川 講師	10:00 ～ 11:05	にこにこ(お) はつらつヨガ	あや トレーナー	09:00 ～ 12:00	いたみホームクリニック 訪問診療【水曜日組】		10:10 ～ 11:05	あたまとからだの 健康体操	丸本 トレーナー	10:10 ～ 11:05	カキラリハビリ 体 操	高田x山 山口 トレーナー	10:00 ～ 15:00	訪問美容室 訪問理容室 (事前要予約/自動引落)	和みの 時間	10:10 ～ 11:05	あたまとからだの 健康体操	高橋 トレーナー
11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	10:10 ～ 11:05	スマイル ビューティー ヨ ガ	ウィク トリア トレーナー	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	10:10 ～ 11:05	キラキラ 輝くヨガ	藤岡 トレーナー	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ
						14:00 ～ 14:45	熱 唱 カラオケ	スタッフ	10:30 ～ 14:30	ネ イ ル (★)	ネイルリスト 長洲 様	14:00 ～ 14:45	ボサノバ コンサート	ボッサロ ザリエ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ			
						14:00 ～ 14:45	一 筆 画 (★)	大濱 講師	14:00 ～ 14:45	絵 手 紙 (★)	藤本 講師		午 後 の お茶タイム (スペシャルおやつ 当日のお楽しみ)	スタッフ						
14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	15:00 ～ 15:20	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:00 ～ 14:45	音楽療法	前杉 講師				14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ	14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ
9月29日(日)			9月30日(月)			～老化防止は感情の活性化にあり!～														
時間帯	内容	担当	時間帯	内容	担当															
10:10 ～ 10:50	歌の 教室	前川 講師	10:00 ～ 11:05	にこにこ(お) はつらつヨガ	あや トレーナー															
11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ	11:00 ～ 11:20	午 前 の お茶タイム	スタッフ															
			14:00 ～ 14:45	一 筆 画 (★)	大濱 講師															
			14:30 ～ 14:50	9月 お誕生日会																
14:30 ～ 14:50	午 後 の お茶タイム	スタッフ																		

最近特に日本人の平均寿命が延びて、人生100年時代が到来すると言われています。2016年の厚生労働省国民生活基礎調査によると、男性の「平均寿命」は80.9才、女性は87.2才で、日本は世界でも有数の長寿国となり、2066年には女性の平均寿命が100才になると言われています。それと比較して、「健康寿命」は男性72.1才、女性74.8才で日常生活に何らかの制限のある不健康な期間が男性8.8年、女性12.4年で、その差が結構長い期間となります。この「平均寿命」と「健康寿命」の差を如何に縮小させるかが今求められています。その為には老化の進行をできるだけ遅らせることです。高齢になって体力、知力の差が個人によって大きく違うのは、感情の老化が大きく関係していると言われています。一般的には老化とは外見적으로는、「見た目」、「健康」。内面的には、「脳」の状態を言います。「見た目」は皮膚の張りや体型、シミやシワの状態を表し、「健康」は筋力が落ちたり、疲れが抜けにくい、体調を崩しやすい状態のことを言います。人や物の名前が出て来なくなったり、新しい事がおぼえにくくなったり、考えがまとまりにくい状態が脳の老化を表します。感情の老化が全ての老化の元凶と言われます。感情の老化防止や、感情年齢を若く保つことが必要です。高齢になっても、色んなことに興味をもち、若い方々と積極的に交流するひとは実年齢より若々しく見られます。いつも単調な生活が脳を老化させるのであれば、脳に楽をさせない事が必要です。また、ドキドキする気持ちが感情の老化を防ぎます。是非アクティビティにも積極的にご参加をいただいたり、他のご入居者様などと積極的に交流され、感情の活性化を図り、老化防止に努めましょう!!

～～～ ★マークは有料アクティビティを表します。別紙申込書にて事前にお申込みくださいませ。～～～