

師走の候、12月もあとわずかと押し迫ってまいりました。利用者様並びにご家族様、地域の皆様方には、グループホーム出東ララにつきましてご支援ご協力いただき厚くお礼申し上げます。

今年も、施設内において、コロナウイルス感染症防止対策に重視してきた一年でした。幸いにも、出東ララの利用者様には感染発症もなく現在に至っていますが、これからも今まで以上に感染防止に努め利用者様の健康状態を観察し体調調整して新年を迎えたいと思います。ご家族様のご協力の程よろしくお願いたします。

この一年ありがとうございました。良いお年をお迎えください。

グループホーム出東ララ 施設長 上野秀美、職員一同



## 出東地区文化祭

11/12.13 に出東小学校北館にて 3 年ぶりに文化祭が開催されました。出東ララの皆さんの生活の様子や取り組みについての活動及び作品などを展示いたしました。



## こども園児さんとの交流



こども園の 3 歳児さん達がララの畑に玉ねぎの苗を植えに来てくださいました。利用者の皆さんは室内からの応援でしたが、元気いっぱいの姿に声を掛けたり手を振って応援して下さいました。



## お礼

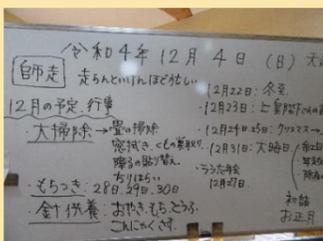
地域の方々やご家族様から沢山の野菜等を頂きました。ありがとうございました。

頂いた野菜果物を使って季節の手仕事として柚子ジャムを作りました。



## 出東ララでの取組み

### ～レクリエーション～



### レクリエーションの目的・効果について

- ・身体機能や脳機能の維持、活性化
- ・コミュニケーション促進
- ・気分転換、ストレス解消
- ・生活の質の向上



### レクリエーション午前の部 約 40 分～1 時間

今日の日付、出来事、行事、ニュースなどを中心にお話しし、それにちなんだ連想やしりとり等、主に脳トレーニングを行います。

### レクリエーション午後の部 約 30 分～40 分間

体操から始まり、主に身体を使ったゲーム等を行っています。特に盛り上がるのが風船バレーやボールを使ったゲームです。皆さん、はつらつと動かされています！！



他にも、午前、午後の時間に般若心経を皆さんで声を揃えて読経や歌も歌っています。



## お知らせ

新型コロナワクチン第 5 回の接種券がご自宅へ郵送され受け取られましたら出東ララへ持参又は郵送にて届けて下さるようお願いいたします。



### 令和 5 年 1 月の予定

- 正月料理(おせち)
- 初詣
- 七草がゆ
- とんどさん
- 新年会
- 誕生日お祝い会
- 移動散髪車

