

デイケア 令和4年4月の活動予定

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
								1	
								貼り絵	
								PC・UNO等	
								ドンジャラ会	
								DVD(新作)	
4	貼り絵	5	院長Dr診察	6	創作	7	Mクラブ	8	玉丸め
	PC・UNO等		体操コーナー		PC・UNO等		ボードゲーム会		PC・UNO等
	レクリエーション		卓球・レク		ことわざかるた		DVD(旧作)		大富豪会
11	モザイクアート	12	院長Dr診察	13	アート活動	14	Mクラブ	15	モザイクアート
	PC・UNO等		筋トレ講座		PC・UNO等		トランプ会		PC・UNO等
	連想ゲーム		大ひまわり		散歩コース1		DVD(旧作)		人生ゲーム
18	玉丸め	19	院長Dr診察	20	作業	21	Mクラブ	22	創作活動
	PC・UNO等		健康体操		PC・UNO等		UNO会		PC・UNO等
	絵かるた		チームランドリー		散歩コース2		DVD(旧作)		みんなでゴルフ
25	作業活動	26	院長Dr診察	27	作業活動	28	Mクラブ	29	昭和の日
	PC・UNO等		棒体操		PC・UNO等		ブロックス会		
	ペタンク		新働こう課		散歩コース3		DVD(旧作)		
			貼り絵						

テレビでしんどくなくなってますか？

ご自宅で**テレビ**を見ている人は少なくありません。バラエティやドラマなどを見て、**息抜き**にもなっている方も多いと思われます。

ですが中には、**暗い気持ちになるニュースが取り上げられる**ことも多くあります。内容にもいくつか心当たりがあるのではないのでしょうか？

どうやら人には、**ネガティブ本能**というものがあ、自分から**ネガティブな情報**を得ようとしてしまう傾向にあるようです。

情報も多すぎると頭は疲れてしまいますし、より落ち込んでしまうリスクもあるので、「**悪い情報をたくさん見て、疲れてるな**」と思ったときは思い切って**見るのはやめるのを**おすすめします。

情報をシャットダウンしてみると、**意外と楽になります**ので是非おためしください！

