

# カラフル通信



今回の通信では、11・12月の活動をご紹介します！



## スヌーズレン登場！



※イメージ図

スヌーズレンとは・・・

感覚刺激（見る・聞く・触る等）空間を用いて、最適な余暇やリラクゼーション活動を提供すること。自ら好きなものを選び楽しむことができ、その楽しさを基盤に「心身の緊張がほぐれる」「穏やかになる」「コミュニケーションがとりやすくなる」などの療法的効果が報告されています。

カラフルでは、様々な光や音、においが出る機械を用意しています。作業後の気分転換、リラックス等に活用していただけます。

## レクリエーション

今年のハロウィンは、皆で仮装して運動会！  
ダーツにティーバッティング、PKで大盛り上がりでした。もちろんお菓子も貰えましたよ☆



HALLOWEEN

レクリエーションで、自動販売機経由の散歩に出掛けてきました。秋晴れの中、ジュースを楽しみにいつもよりもいっぱい歩く方。途中で公園に寄り、買ったジュースを美味しそうに飲まれる方。皆、お外は大好きでニコニコでした。



## 調理

10月16日(金)にビビンバ・スープ・サラダを作りました。前日に、野菜を切ったり、調味料を合わせておくなどの下準備をする事で、当日のバタバタは減少。味、見た目共に、満点の昼食が完成しました！自分の選んだデザートもガブリ。お腹いっぱい、幸せな気分になりました♪



11月10日(火)にホットケーキを作りました。今回は秋の味覚「さつまいも」を甘煮にして生クリームとトッピングしました。切る、混ぜる等の役割を決め頑張りました。ホットケーキが中々焼けず、どうして?と置いていたらまさかの鉄板2枚重ねという大失敗！！その後無事に焼けました。「おいしいよ〜！」と味もお腹も大満足！！皆さんの笑顔にほっこりしました。



## 一日散策

10月1日(木)に浦安総合公園へ散策に出掛けました。青空の下、皆で食べるお弁当は格別で、苦手な野菜もペロリ。今回は事前に公園で何がしたいかを考え、しっかり作戦を練って出掛けました。キャッチボールや遊具、ボール遊びとそれぞれが考えた方法で身体を動かされ、笑顔溢れる一日となりました♡



10月18日(月)に玉野市の深山公園へ行きました。公園内の散策コースで秋の自然を感じながら、しっかりとウォーキングを満喫しました！運動後のお弁当もおいしくいただき、笑顔の絶えない一日でした！



11月6日(金)一日散策で高松城址へ出掛けて来ました。秋晴れの爽やかな空気の中でのお弁当に皆さんの表情も晴れ晴れでした。昼食後には園内を散歩し、秋を感じる事が出来ました。帰りには最上稲荷の大鳥居を車内から愛でる事ができ、ご利益のある散策となりました！

