# 青陽館だより
# ～すまいる～ Vol.2

2022年に突入したかと思えば、あっという間に2月がやってきました。暦上は春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
県内のコロナウイルス状況ですが、年明けの1月中旬から再び猛威を振るっています。手洗い・うがい・消毒を徹底しましょう！

## ★年末年始プログラムを実施しました★

12月31日・1月3日は、年末年始プログラムを実施しました。
青陽館では毎年この時期は特別なお風呂「変わり湯」を提供しています！
今年はなんと！たくさんのりんごを贅沢に使った　**りんご湯**🍎　です♪
りんごの香りに包まれながらお風呂を楽しみました。
また、毎年恒例　書初めコーナーも設置し、
新年の抱負や今年の干支などを書いて楽しんでいただきました♪

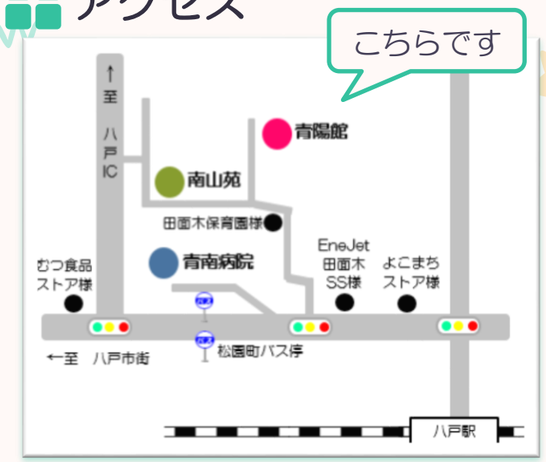
## 青陽館　ご案内

### ご利用時間

| | |
|---|---|
| デイケア | 9：30～16：00 |
| デイナイトケア | 8：30～19：30 |
| ショートケア | 9：30～16：00<br>のうちの３時間 |

※開所日は月～金曜日で、祝日も開所しております。
※食事は提供しておりませんので利用時間に含みません。

### アクセス




松園町　バス停 降車　徒歩約5分

### お問い合わせ先


精神障害者
通所リハビリテーションセンター
青陽館

〒039-1104 八戸市田面木赤坂16-3
０７０－６９５５－５４５３（青陽館直通）
０１７８（２７）２０１６（青南病院 代表）


### 医療法人 青仁会　理念

「みんなのために」　すべての人達に、分け隔てない最善の医療を提供するよう努め、社会のニーズに応じて、自分達の出来ることを実直に行っていきます

「あなたのために」　利用者本位を基盤とした、こころ暖かな医療環境を安心して受けられる安全な医療の提供に努めます

「わたしのために」　自分達の仕事に誇りと責任を持ち、自らに満足のいく仕事内容であるよう専心いたします

### 編集後記

青陽館デイケアでは昨年夏から「メダカ」を飼い始めています。いきものがかりという飼育係メンバーが日々世話をし、昨年合計で推定100匹ほどの稚魚が生まれました。その稚魚たちも順調に大きくなり春頃には大人のメダカになりそうです。雪解けとメダカの成長と、春が待ち遠しいです。
医療法人青仁会　精神障害者 通所リハビリテーションセンター 青陽館

※青陽館だよりは、様々な方にお読みいただけるよう、わかりやすい表現にしております。ご了承いただけますと幸いです。

# 活動報告

昨年より、調理プログラムとクラブ活動がスタートしました♪
今回はその様子をご紹介していきます★

音楽クラブ

絵画クラブ

ボードゲームクラブ

雑巾づくり

手工芸クラブ

書道クラブ

千切り上手！

## エアロビクス講師紹介

青陽館では外部講師をお招きし様々な運動プログラムを実施しています。
今号では講師の「高橋めぐみ先生」へインタビューをさせて頂きました。

有酸素運動は心肺機能の向上・全身持久力の向上に大きな効果が期待できますし、音楽に合わせて体を動かすことで時間が経つのもあっという間に感じ、楽しく汗を流しストレス解消にも繋がります。初めての方や高齢者の方へも分かりやすく丁寧に安全に進めることを意識していて、運動の苦手な方へ適したスローテンポなものも用意しています。5～10分だけの参加でもOK！一人ではなかなかやる気の出ないことでも一緒に体を動かして楽しく運動習慣を身に付けていきましょう。

高橋先生 担当プログラム
①エアロビクス
②煌伎匠(おうぎのしょう)(格闘技系エクササイズ)
③太極舞
④チェアエクササイズ
⑤体力測定