

デイケア便り

2023年度
第2号

2023年もいよいよ残り僅かとなっていました。皆様どうお過ごですか？一年を振り返りつつ寒い季節を楽しく過ごすヒントを頂きたく皆様へアンケートを実施しました。多くの方にご回答頂きました（55人）！ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



好きなデイケア昼食

まずはお昼のランキングです！ デイケアのお昼のメニューは毎日変わりますが、ランクインしたのは一体どのメニューなのでしょうか！

1位

油淋鶏

17票

《みんなの声》



「ご飯がすすむ。」

「うまい！家じゃ作らないので
ありがとうございます！」

「カリカリした食感がおいしい。」

2位

カレー

15票

「食べ易いから。」

「辛くないから」

「カレーは鉄板だから。」



3位

山菜そば

6票

「おいしい」

「ボリュームヤサイ」

「そば苦手なんですが

卵焼きおいしい、そばおいしい？」



冬にしたいこと

次は、冬にしたいことのアンケート結果です！

1位(12票)

運動

堂々の1位は運動でした！

「運動不足だから体を動かしたい」

「ダイエットしたいです」

「冬は運動不足になりやすい。からだづくりの
為にプールに通う様にしたい。」

運動不足にならないように運動をしたい方が多く見られました。



2位は散歩でした！

2位(8票)

散歩

「寒さを感じると冬を感じられるので」

「汗かかなくてすむから」

「歩くのが好きだから」

「日光に当たりたいから。」

1位の運動に比べて手軽にできそうな散歩も、なかなかの人気でした。

Pokemon Go やピクミンブルーム、散歩のお供にいかがでしょうか？



3位(4票)

読書

3位は読書でした！

「面白い」

「外に出ると寒いから、室内でできる数少ない
ものの1つが読書だから。」

「インプット増やして創作したい……」

暖かい室内でできる読書は、冬ごもり生活にぴったりですね。

ほかにも温泉 クリスマス会 鍋を食べたい 編み物などの意見がありました。冬だからこそできること、ぜひぜひ楽しんでみてください！



好きなデイケアプログラム

ランキング発表!!

1位 大人の作法 9票



2位 CBT 7票



3位 書道 6票



気になる理由は?

1位から3位までの選んだ理由を紹介!!

1位 大人の作法 9票

「他の人の意見を聞いて相対的に自分の意見が分かるので」

「学びが多いから早く成長する」

2位 CBT 7票

「様々な意見を聞けるから」

「楽しく話す練習ができるから」



3位 書道 6票

「書くのが楽しい」

「先生が優しく面白い」

総評

私が驚いたのは大人の作法やCBTなどを好きな人が多かったことです。コミュニケーションズや映画、軽スポーツなどの娯楽を好む人が多いと思っていました。しかし予想に反して、プログラムの内容を問わず「皆と話すことができて楽しい」という声を多くいただきました。



メンバーコラム



～ イルミネーション ～

冬になると街にイルミネーションの光が灯る。白や青に光る LED は発明の賜物だ。キラキラと輝くその光を、家族連れやカップル、はたまた仕事帰りの会社員が目にする。彼らは一体どんな感情でそれを目にするのだろう。クリスマス、忘年会、もう終わる年のこと。思いはそれぞれ。イルミネーションは、頑張る彼らをきっと今年も照らすのだろう。（ M ）

～ 冬元気 ～

12月22日は冬至、一年で一番日照時間の短い日。起床時間なのに外は薄暗いし、寒い！ なかなか身体も意識も目覚めてくれない…冬至にはカボチャを食べたり、柚子湯に入ったりといろんな習慣があるようです。寒い冬でも元気に過ごす知恵が習慣として伝わっているのかも知れません。冬至を過ぎれば太陽が顔を見てくれる時間も徐々に長くなってきます。季節の変化を楽しみながら、冬と上手く付き合っていきたいですね。

（ K ）

◆ 編集後記 ◆

最後までお読みください、ありがとうございます！

三つのランキングはいかがでしたでしょうか！ お気に入りのお昼のメニューは No.1 でしたか？ 皆さんがやってみたいことはランクインしていただけでしょうか？ 知らないプログラムについて興味はお持ちいただけたでしょうか？ 毎日の過ごし方の参考になれば幸いです。

またアンケートを実施する際はご協力お願いします。

厳しい寒さがやってきますが、皆さん暖かくしてお過ごしください。