

# 音楽レク・メインイベント(入場無料)

5月・6月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

## 5月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	季節の塗り絵	昭和を振り返って (クイズ&映像)	ミックダンス	ゲーム大会	おはなしの世界へようこそ (端午の節句)	ペン習字
	8	9	10	11	12	13
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	バイオリン ピアノデュオ	水彩画	バラを観に行こう/ 下肢を鍛えよう	おやじバンド グリーン・ノーツ	書道	リズム体操/ パン教室
	15	16	17	18	19	20
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミック体力測定	脳トレゲーム	マロンフレンズ	フラワーアレンジメント	壁面飾り制作	ミックシアター
	22	23	24	25	26	27
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	庭園で喫茶/ みんなでストレッチ	バイオリン ピアノデュオ	バラを観に行こう/ 下肢を鍛えよう	ミックシアター	松本梅頌 三味線・民謡の世界	元気いきいき体操
	29	30	31	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。		
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	www.mic-tomigaoka.com		
午後	庭園で喫茶/ みんなでストレッチ	ミックダンス	来月のカレンダーを 作ろう!			

## 6月レクリエーションプログラム

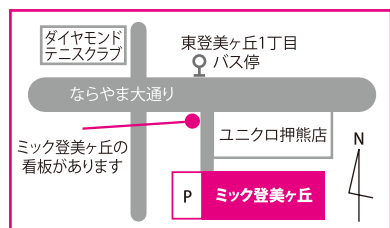
	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前	季節の塗り絵			体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	季節の塗り絵			季節の塗り絵	書道	ミックダンス
	5	6	7	8	9	10
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミック体力測定	季節の制作	リズム体操	M'sコーラス	水彩画	下肢を鍛えよう/ パン教室
	12	13	14	15	16	17
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	真砂美樹リサイタル	ペン習字	ハワイアンバンド アロハスマイル	フラワーアレンジメント	元気いきいき体操	脳トレゲーム
	19	20	21	22	23	24
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	歴史探訪/ みんなでストレッチ	テーブルゲーム	壁面飾り制作	ゲーム大会	カルテットソーレ	ミックシアター
	26	27	28	29	30	
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	
午後	歴史探訪/ みんなでストレッチ	バイオリン ピアノデュオ	ミックシアター	ミックダンス	来月のカレンダーを 作ろう!	

### 介護のセカンドオピニオン

## 認知症よろず相談 (無料)

☎ 0742-40-2350

○相談：石田 操(薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**  
○日時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。  
認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



## 多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

# コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)  
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: http://www.mic-tomigaoka.com



### 多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

デイサービスセンター **ゆめ** (一般型) 介護相談センター  
デイサービスセンター **あい** (認知症対応型) グループホーム  
小規模多機能型サービス **はな**



おかげさまで創業19年

若者雇用・育成優良企業

### 認知症よろず相談 | NPO法人 元気・百歳



## 新型コロナウイルス感染症対策 マスク着用の考え方

新型コロナウイルス感染症対策について、政府より3月13日以降の「マスク着用の考え方の見直し」が示されました。

マスクの着用は、屋内・屋外問わず個人の判断が基本となりますが、自分だけでなく、他の人の感染リスクや重症化リスクを理解し、「**マスク着用が効果的な場所**」などでは、引き続き**マスク着用**が推奨されています。



以前と同様、**周囲への感染予防**として、発熱、咳、倦怠感などの症状がある方、新型コロナウイルス感染症の検査陽性者、同居家族に陽性者がいる方は、外出を控え、通院等やむを得ず外出をする場合は、必ず人混みは避け、マスクを着用。

ウイルスが無くなったわけではないので、**場面に応じた適切なマスクの着脱**が必要ですね。そしてこれからも、「**基本的な感染症対策**」を徹底していきましょう。



### 「マスク着用が効果的な場所」とは?



医療機関に行くとき



高齢者施設など訪問するとき



混雑した乗り物の中



混雑した場所に行くとき

感染から自分を守るために、マスク着用が効果的



高齢者



基礎疾患を有する方



妊婦



重症化リスクの高い方



マスクの着用について、一人一人が正しく理解し、おもいやりのある行動が大切です。

### 〈次ページ〉

ミック登美ヶ丘の外出レク P2  
5月・6月の音楽イベント P3  
レクリエーションカレンダー P4

みんなでワイワイ!  
健康増進



- けいはんな記念公園 水景園



- 高山竹林園



- 歓喜の湯 足湯



学び・体験

- 福寿園 CHA遊学パーク ● 奈良市美術館



- 上人ヶ平遺跡公園 ● 平城宮跡資料館



楽しい

ミック登美ヶ丘の  
外出レク



コロナ禍の影響でなかなか思うように出かけられない時期が続きました。今年はずいぶんたくさん外出レクリエーションを楽しみたいと思っています。これまでの外出レクの一部をご紹介します。



外出には、たくさんの良い効果があるとされています。運動効果のほかに心もリフレッシュされて、毎日に刺激を与えてくれます。

四季折々の景色に誘われて  
季節を楽しむ

- 桜ドライブ ● 霊山寺 バラ庭園



水景園 紅葉狩り



- 妙楽寺 大つつじ



地域との繋がり

- 地域ふれあい文化祭 ● 押熊町健康セミナー



- 奈良ロイヤル 喫茶 ● 登美ヶ丘高校文化祭 (現: 国際高校)



イベントに関するお知らせ

「5月・6月のイベント」は、3月現在の予定となっております。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止、ならびに演奏方法の変更をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、ご利用者さまのみの開催とさせていただきます。  
※写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。  
※出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

5/8・23 (月) (火) バイオリン ピアノデュオ



5/11 (木) おやじバンド グリーン・ノーツ



5/17 (水) マロンフレンズ



5/26 (金) 松本梅頌 三味線・民謡の世界



6/8 (木) M'sコーラス



6/12 (月) 真砂美樹 リサイタル



6/14 (水) ハワイアンバンド アロハスマイル



6/23 (金) カルテットソーレ



6/27 (火) バイオリン ピアノデュオ



NPO法人 元気・百歳 健康長寿文化祭 2023



歌う喜び・歌うパワー  
~ワクワクが止まらない~

第一部 男声コーラス「コンパレわかかくさ」  
第二部 「M'sコーラス」+松本真理子パフォーマンス  
豪華2部構成!

日時: 2023年6月17日(土) 開演:13時30分(開場:12時40分)  
会場: 奈良市西部会館3階 学園前ホール (近鉄学園前駅南改札口すぐ)

※入場には整理券またはミック優待券が必要です。

presents



会員体験をご希望の方に優待券をプレゼントいたします! (先着5名)  
ミック登美ヶ丘 ☎ 0742-40-2350 までお申し込みください。

