

デイケア新聞

第7号
発行
ハートクリニック
デイケア

ハートクリニック デイケア
月々日曜日 開室
九時二十分～十六時三十分

アクアリウムへレッツゴー♪

平成27年外出プログラム第6弾！ おもしろ水族館へいこう



おもしろ水族館に行きます。皆さんはおもしろ水族館に行かれたことありますか？横浜の中華街にあるこの水族館は、土地柄も関係しているのか「小さな小さな中国南の島」をモチーフにした水族館だそうです。想像がつくような、つかないような…いや、やっぱり想像つかないです。校門や下駄箱、校長室、音楽室など、おもしろ水族館は昔懐かしい校舎の造りをした館内になっており、私たちが見たことのある魚から深海生物やプランクトンなど、数万匹の水中生物を楽しく鑑賞する事ができます。水族館の名称に「おもしろ」と付いているように、なかには実験ができる水槽やたこ焼き水槽なんでものまであるらしいのです。さらには、赤ちゃん水族館という幼稚園をモチ

ーフにしたエリアもあるようで、老若男女問わず観て楽しんで学ぶことが出来る水族館だそうです。梅雨の時期に入って蒸し暑くなってきた今日この頃。水槽に浸かっている皆で楽しんでみたいと思いませんか。そして、懐かしい学校の雰囲気にも浸り、皆で様々な思い出話にも花が咲くのではないかと楽しみにしています。

運動塾

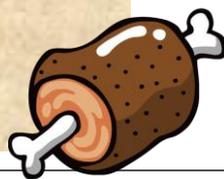


デイケアの水曜日午後1時は「運動塾」という1時間の運動のプログラムです。

隔週でウォーキングと室内運動（ストレッチ、椅子トレなど）を行います。ウォーキングは片道20分位のところの場所を目標的に決めて歩きます。目的地はお寺や神社

にすることが多いです。常楽寺、大船観音寺、長谷寺大長寺、厳島神社、青木神社、などデイケアの周りには歩ける範囲にいろいろな名勝があります。健康に良いとは思っていてもなかなか一人では出来ないウォーキング、みんなで歩くのも楽しく気持ち良いですよ。

BBQ 堪能しました！



2015年5月の外出プログラムはデイケア恒例のバーベキューでした。

昨年からの場所を小菅谷北公園に移りましたが、いいですね。小菅谷北公園は！超穴場スポットという感じで、前回と同様で他のお客さんは誰もおらず、デイケアで貸切状態といった感じです。そして、もう一つの恒例行事がバーベキュー。前日の西友の買い出し！これがま

精神科リハビリ豆知識

『禁煙』

デイケア室内は「禁煙」です。タバコの害は、ノド・血管・胃・骨をはじめ、身体のいろいろなところに出てきます。そして、タバコを吸っている本人だけでなく、タバコの煙を吸い込んでしまった人にも悪い影響を与えてしまいます。どうしてもタバコを吸いたい人は、公共の喫煙所まで行って頂いています。

たすいんです！西友の精肉売り場の売り上げにかなり貢献するぐらい買い占めます。そして、今回は「なぜソーセージの袋がこんなに！」「こんなに人数がいたっけ」というくらい肉のパックがすごいことになってしまいました。当日は「スキッチン野外編」と「チャラワーカー」と女子たち、「実験室」の3つに分かれてバーベキューを楽しみました。我がチーム（実験室）は普通に肉を焼いていきましたが、途中でマルシンハンバーグを焼いてみたり、ピザを焼いてみたり色々焼いてみました。他のチームも楽しそうに盛り上がっていて「やはりバーベキューはデイケアに欠かせないものだ！」と改めて再確認しました。

