



2016年12月

# 毎年恒例！クリスマス会

# デイケア新聞

## 芸術館 改修工事前 最後の……！

デイケアの年中行事である十二月の大イベントのクリスマス会が十二月十九日(月)にデイケアの近くにある鎌倉芸術館の一室を借りて行われます！なんと来年の一月から九月まで大規模改修工事が行われるということで工事前最後のクリスマス会となります。

今デイケアではクリスマス会に向けて飾り付けの準備で大忙し！赤・緑・金・銀の折り紙を何百枚も購入し、おしゃべりをしながら和飾りを作ったり、サンタさんやブーツを折ったりとバタバタしています。クリスマス会当日の午前中はデイケアに残る組と現地組に分かれ、デイケアではみんなでサラダやケーキを作り、会場ではテーブルの配置換えや飾り付けを行います。



第25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～日曜日 開室  
九時二十分～十六時三十分

## 解決くんて何だ？



午後はオードブルや骨付きチキンやピザを食べたり、豪華賞品？をゲット出来るビンゴ大会、出し物やデイケアスタッフによる寸劇など……美味しく楽しいことが盛りだくさん♡初参加のクリスマス会……素敵な景品があたりますように☆

毎週火曜日の十一時から十二時まで、解決くんというプログラムを行っています。解決くんと言って、「とりあえず何をやるのか名前だけでは検討もつかない……」という方も多いかもしれませんが……スツップもわかっていない人もいるかも……？まあ、サブルームという密

室(?)でやっているし……という前置きはさておき！何をやるかというところ、とてもざっくりと説明

しますと、「自分の目標」を定め、逆算して「何を」「どのくらい」すれば目標に到達するかを考えるプログラムです。夢や目標はなかなかじっくり時間をかけて考えないと思います。また、みんなでリソースについての話し合いも行います(リソース……強みです)。是非体験してもらえればと思いますので、お待ちしております。

## みかん狩りに行って来ました♪

一二月八日(木)、これ以上はないという程の晴天に恵まれて、みかん狩りに行ってきました。実は……このみかん狩り、本当は一二月二四日に予定していたのですが、何と当日は、十一月としては四

### 精神科リハビリ豆知識

## 『セロトニン』

生体にとって重要な役割を果たす。大神経伝達物質のひとつであるセロトニンは、不足すると精神が不安定になりやすくなるとされています。分泌が活発になるような生活習慣には、朝日を浴びる、腹式呼吸をする、リズム運動をする、などが挙げられます。

十年ぶりの降雪……というわけで、この日に順延になったのでした。当日は、デイケア集合のち東海道線でのんびり列車旅。昼食は、地元では定番のご当地グルメ「たんたん焼きそば」。農園へは細い石垣の道を登って、あつという間に到着。農園からは湯河原の海が見渡せ、青い空と澄んだ空気、日差しはポカポカして、なんと気持ちのいい事。みかん狩りには絶好の日和でした。みなさん、もいでは口いっぱい頬張って、「あまーい」「すっぱーい」と笑顔全開。自分でもいだみかんは格別でした！

