

デイケア新聞

第38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

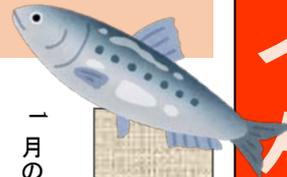
精神科リハビリ豆知識

『むずむず足症候群

(レトスレッグス症候群)』

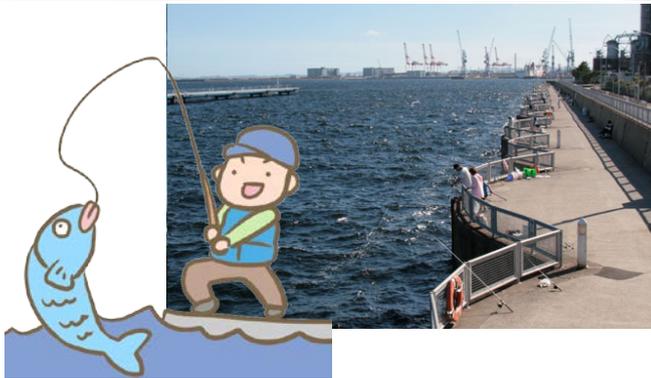
じっと座ったり、夜眠ろうとベッドに入った時に足や体がムズムズしたり、ピリピリしたり、主に下肢に不快な症状を感じる病気です。夕方～夜間にかけて症状が重くなるので睡眠障害の原因になる事が多いようです。糖尿病やリウマチ、鉄欠乏性貧血等の疾患もかくれている事があるので、内科を受診し、検査を受けましょう。

何が釣れるかな???



一月の外出プログラムは本牧海釣り公園に行きます。釣り好きのメンバーさんの提案で決まり企画しました。

極寒の1月なのに海！ちよっと寒さに弱い方には辛いかもしれませんがこの寒さが美味しい魚を釣るには一番ようです。サビキ釣りでおこなって、釣れた魚はどうして食べようかな？たくさん釣れたときにはどうやって持ち帰る、大きい魚は網が必要だね。などなど大漁のことを心配してはたしてどのくらいの魚が引つかかってくるのでしょうか？最近の釣り情報だとウミタナゴが一番釣れるようですがカサゴ、アジ、アナゴなども釣れるとか。普段は履くことの少ない長靴持参かしら、カイロに耳あてなどの防寒もしっかりして楽しみましょう！成果は次回お知らせしますね。



挑戦！シリーズ

毎週木曜日の午後三時三十分から午後四時三十分まで、メインルームにてプロジェクトなどを用いて「挑戦シリーズ」を行っています。一体何に挑戦をするのかというと、

クリスマス会

昨年最後の季節行事は、クリスマス会でした。デイケアを利用されているメンバーとスタッフが協力をして無事におこなうことが出来ました☆準備では、クリスマスや季節にちなんだ会話をしながら飾り付けを作成したり、参加ください！

ビンゴ大会(いわゆるクリスマスプレゼントです)のギフトを選んで準備をしましたりしました♪こうした時間があったの当日の準備の甲斐もあって、おいしい食事と会場の雰囲気♪そして、ケーキは手作りです。名のある店で買うケーキも良いですが、手作りはやはり美味しいです。加えて、デイケアメンバーによる手品やジャグリング、スタッフの寸劇で会場は大盛り上がり。すでに今年のクリスマス会が待ち遠しいです。

またね。

