



2018年夏の大イベント！

納涼会の季節がやってきた！

八月のデイケアイベントは納涼会です。今年は八月二十九日(水曜日)です。昨年に続き今年もデイケア室での開催です。ちょっと狭いのですが慣れ親しんだデイケア室はやっぱ落ち着きますよ。ミーティングでの納涼会についての話し合いも皆さんいろいろ意見が出て盛り上がってましたね。食べ物系はいつもの定番の焼きそば、たこ焼き、かき氷、カツ、寿司、きゅうりの一本漬けは今年も当選でした。今年は新たに牛串、枝豆、マリービスケットのケーキが加わっています。みんなで手分けして手作りして頂きます。ゲーム系は射的、輪投げ、紙テープのダーツ?とか夏祭りには欠かせないものばかり。あずきを箸でつまんで皿に移すあず

デイケア新聞

第45号
発行
ハートクリニック
デイケア

着々と準備中・・・



きんぴくも定番になりつつあります。プログラムの合間に飾り物を作ったり少しずつ盛り上がってきています。他にどんな出し物もあるかな?今年は何と言っても想定外の猛暑でしたから納涼会で冷たい飲み物や夏バテを防ぐような食べ物を食べ、皆で楽しみましょう。

ものづくり 活動

毎週水曜日の午後一時から三時までと、日曜日の午前十時から十二時まで実施しているプログラムです。この時間では、プラモデルや塗り絵、手芸による小物づくりなど、メンバーさん

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

がそれぞれ自分で選んだものづくりに取り組んでいます。最近のデイケアでは、黒い紙を削ってくことで、様々な絵が浮かび上がってくる、スクラッチアートなるものがひそかに流行っています。ひたすら削ること、無心になれるのだとか・・・リラクセスしたい方、何か趣味を見つけた方、集中力を付きたい方：また、集団行動が苦手な方にも参加しやすく、オススメです。

ホテルバイキングに 行って来ました！

先月の外出プログラムは猿島の予定でしたが、連日の猛暑のため健康を案じて某ホテルランチバイキングに変更！猛暑の中、ワクワクとウキウキを抱きながら電車に揺られ桜木町へ！電車を降りると：



やはり暑い...というより熱い。溶けそうななか、海風に吹かれバイキング会場へ到着。“食事が輝かしい☆”とワクワク感が高ぶる風景、洋食、和食、デザートと食事も別世界のようですが、椅子やテーブルもまた雰囲気があつて良いんですよね。その後は、時間とお腹の制限の様子を見ながらぱくぱくワイワイお腹もいっぱいになりましたが、気持ちも満腹になりました。皆さんも暑さには気を付けてください。



精神科リハビリ豆知識

『神経性頻尿』

ストレスや精神的緊張によって尿意を覚えてトイレに行き、排尿を繰り返すのが神経性頻尿です。膀胱は、精神的・感情的作用を受けやすい臓器の一つです。絶えずトイレを気にしないといけなくなり、外出するのが辛い、など日常生活に支障をきたす場合には治療が必要です。早めに専門医に相談しましょう。

