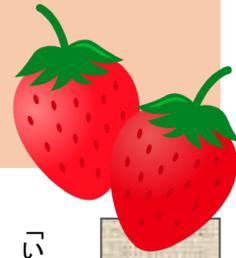


# 2019年外出プログラム第2弾

## 春の予感♪



# デイケア新聞



第51号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

## いちじくいちじくいちじく

「いやーだんだん暖かくなってきましたね…こんな時はやっぱり果物狩りなんですよねー…そうだ！デイケアの外出プログラムは果物狩りがいいですよね…今の季節だとイチゴかな…」ということで、二月の外出プログラムはイチゴ狩りに行ってきました(いや、行ってきますと書くべきか)。二月の外出プログラムのイチゴ狩りは、二月二十一日なので、新聞発行時には過去の行事になっているかもしれませんが…すみません。詳細は来月の行ってきましてレポートをお楽しみに。デイケアでのイチゴ狩りは、過去には平塚だったり、津久井浜だったりですが、今回は京急長浜駅から徒歩で行けるイチゴハウスに行ってきました。やはり、イチゴは人気者なの

か、多くのメンバーが参加エントリーをしてくれました。いろいろな種類のイチゴを自分で摘んで、その場で食べるのは美味しさも格別です。引率スタッフの スさんは「五十個を目標に食べる」と行っていました。ここで一つ皆さんに聞いてみたいのは、イチゴに練乳は必要ですか。私は練乳はかせません。むしろ練乳だけでもいいかも…。

### フラワー

### アレンジメント

最終週の木曜日、午前中のプログラムです。講師の先生をお招きして、事前にエントリーしたメンバーさんが参加します。用意された季節に合わせた花々を使い、1つの作品を仕上げていきます。

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

見本の作品を参考にしながら、先生の説明で少しずつ進めていきます。花の香りに包まれながら、穏やかな時間を過ごしていきます。毎月どんな作品を作ろうか、ワクワクしてしまいます。制作後、自宅に飾れるのも嬉しいですね。



## 国立科学博物館へ 行って来ました。

一月二十二日火曜日はるるる上野の国立科学探訪に行ってきました。まずは上野に到着してまず楽しみな「三代目○○○○○」でのお食事、オムライスにハンバーグなどそれぞれに好みのメニューを選んでいただきま

### 精神科リハビリ豆知識

#### 『腹式呼吸』

呼吸には、運動時や緊張している時の「胸式呼吸」と、リラックスしている時や、睡眠時に行っている「腹式呼吸」があります。「腹式呼吸」では、息を吐くときにおなかがつたんに、鼻で息を吸うときにおなか膨らむ…。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができ、副交感神経が優位になることでリラックスすると言われています。

した。トマトソースはちよつと酸味が…デミグラスソースの方がよいかと普段料理プログラムでいろいろ作っているもので外食のお味にもいろいろ評価が…やっぱりデイケアの料理のほうがおいしいなんて言ってくれちゃう方々も…あーだコーダとコメントしながらお食事もおいしくいただき第一目的の博物館へ思ったより広くて予想よりなかなかの見ごたえで時間が足りない…ってあっちもこっちも心残りでしたが平成三十一年最初の外出プログラムも無事に楽しく終わりました。

