

デイケア新聞

第63号
発行
ハートクリニック
デイケア

令和二年外出プログラム 今月は上野動物園！

二月の外出プログラムは、上野動物園です。例年この時期はいちご狩りに行っており、今年もいちご狩りかなと思いきや…。外出プログラムの行先は、デイケアのプログラムにある運営ミーティングで決めるのですが、パンダが中国に帰る前には、今があまり並ばずに見られるチャンスかもしれないという声に皆の心が動き、上野動物園に決まりました。しかし、決定後にパンダは繁殖期になると見られなくなり、既にその兆候が見られているとの情報が入りました。どうにか当日見られるように願っています。もし見られなくても、みんなで美味しいものを食べて、他の動物を見

あのパンダとお別れを…

楽しんで来ようと思ひます。



なごみ

毎週月曜日の十三時から週替わりで、書道・香道・坐禅の三種の種目を実施しています。ちなみに宗教的な意味は全くありません。書道では、ちまたでひそかに流行っている(?)写経に取り組んでみたり

ハートクリニック デイケア

月曜日 開室

九時二十分～十六時三十分

坐禅では、坐禅のかたちを借りて、自分の呼吸にひたすら意識を向けてみたり、香道では、平安時代の貴族の遊び「組香」に取り組んでみたり…。日常の中ではあまり経験しない体験を、のんびりと、気楽にやっています！



初詣と
フクロウの森。

二月二十七日は一月の外出プログラムで鶴ヶ岡八幡宮に行ってきました。令和初の初詣です。ちょっと時期も遅かったのと天気の不安定なのもありましたがその分あの混雑のイメージの鶴ヶ岡八幡

精神科リハビリ豆知識

買い物依存症

ひとは自分の収入の範囲内で買い物をしていきます。しかしストレス発散などの言い訳のもと、次第に買い物をする回数も増え、必要のないものまで買ってしまうことがあります。さらに高額な買い物を繰り返して借金もかさみ、自分でも生活に支障をきたしていることに気づいても買い物をやめることができない状態のことを買い物依存症といいます。

宮は「凶」が多いとか…。でもそれには「凶運おみくじ納め箱」とやら対策があるとか。そうこうしているうちに次はお待ちかねのランチです。それぞれに好きなものを食べて二つ目の目的の「フクロウの森」です。デイケアでも「ピーター」もいるほど人気のフクロウかわいかった癒されたな。

