

# デイケア新聞

第65号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

## また楽しくお肉を焼きたい。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。五月といえば、今年も当デイケア恒例の、バーベキューの季節がやって参りました。ここ最近では、例のウイルスの影響が拡大しており、緊急事態宣言が出たり、より一層外出が厳しくなりつつありますね…。当デイケアでも、それを受けて外出を伴う活動を自粛したり、ショートケアのみの運営にしたりしてなんとかやっております。さて、五月のバーベキューですが、毎年恒例かつ、屋外行事です。行けるかはわかりませんが、気持ちだけでもめげずに、先月に引き続き、計画だけは立てておこうと思います…。ここは、お肉モチベを高めて、気力を上げておくために、今までのバーベキューを振り返ってみようと思います…！

場所は、空気がきれいな小菅ヶ谷北公園：メンバーさんと一緒に買い集めたお肉達！（ちゃんとお肉以外にもあ



## 毎年恒例の BBQ 春の陣

ります笑。フランクフルトに、ジューシーな牛タン、トロけるビーフ！それを好みドリンクで味わう快感！焼きそばをみんなで作るの楽しかったなあ…。想像したらお腹が空いてきちゃいました。



## リワークプログラム

デイケアでは、うつ病などで休職中の方の職場復帰を支援する、リワークプログラムを実施しています！病気になる症状がほとんどなくなり、もう大丈夫！と職場へ復帰したものの、症状の再燃や病気の再発により、再休職を余儀なくされるとい

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

う方が、残念ながら少なからずいらっしゃると思います。そこでお勧めしたいのが、復職の前準備としてのリワークプログラムの利用です。リワークプログラムでは、通所による生活リズムの安定や、体力の回復、ストレス耐性の向上など、様々な効果が得られます。そして何よりも、復職という同じ目的を持った仲間との交流が大きな支えとなっており、復職準備性を更に高めてくれます。ご興味のある方は医療相談室までお問い合わせ下さい。

## 外出プログラム 報告

三月の、小田原城とお花見の外出プログラムは、新型コロナウイルスの染拡大防止の観点から中止となりました。四月は緊急事態宣言の発令に伴い、不要不急の外出の自粛するよう要請が出ています。このような事が続き新型コロナ

### 精神科リハビリ豆知識

#### 『コロナうつ』

我々の生活を急激に変えた「新型コロナウイルス」の脅威によって、外出の自粛や、経済的困窮などの不安感から心身の調子を崩す人が多くなっています。そのような中「コロナうつ」は最近生まれた言葉です。時にはテレビを消して、普段はなかなかできない部屋の片付けや読書などをしたり、人の少ない公園などで体を動かすなどしてみたいかがでしよう。

ナウイルスが、早く収束してほしいと願うばかりです。そして確かに外出も楽しい事ですが、こんな時だからこそ！と家で出来ること！家でしか出来ない事！を見つけ、楽しんでるメンバーさんもいます。久しぶりに腰を据えてのマッサージや、お家の整理などに挑戦しているメンバーさんたちのことです。

せっかく我が家でのんびり過ごせる時、楽しい時間にしたいですよね。貴方は、どんな風に過ごされていますか？

