

外出自粛中・・・ 新時代の外出プログラムは？



これから「発想力」

五月と言えばデイケアの外出プログラムはバーベキュー♥昨年は令和初のバーベキューに行っていました。今年も三月位までは五月の小菅ヶ谷北公園のバーベキューには行けないなんて考えていました。

それが「新型コロナウイルス感染拡大のニュース」があれよあれよと思う間に、四月には「緊急事態宣言」とやらが発令され小菅ヶ谷北公園のバーベキュー場も閉鎖されました。デイケアのバーベキューは定例行事になって十年くらいかしら。小菅ヶ谷北公園に行くようになって五年、この五月で十回目となるはずでした。

外出プログラムのバーベキューは残念ながら中止です。たとえ緊急事態宣言が解除されても三密を避ける行動は必須

デイケア新聞

第66号
発行
ハートクリニック
デイケア

で、バーベキュー場に歩いて行って密閉はないとしても密集、密接は避けられないですよ。オンライン飲み会や食事会、結婚式など行っている人もいます。うですが、アフターコロナ対策として今後「オンラインBBQ」なんてこともできるのかしら？

挑戦！シリーズ



毎週木曜日午後三時半から（現在三時十分からは、「挑戦シリーズ」です。木曜日担当のスタッフが交代で、メンバーと一緒に「〇〇に挑戦」していきます。今回は、「バルーンアートに挑戦」を紹介します。

ハートクリニック デイケア

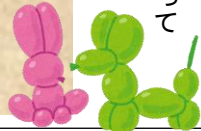
月曜日 開室

九時二十分～十六時三十分

※現在はショートケア利用のみ

バルーンアートを知っていますか？名前は知らなくても、フョーピングモールの広場やお祭りなどで、細い風船をひねってイヌやウサギとかを作って見せている「アレ」です。と言うと分るでしょうか。風船一本だけを使って数秒でチャカチャカと作ってしまうものもあれば、何本も組み合わせで複雑で大きなものを作ることもあります。皆さんも作ってみませんか？

最近の デイケア！



月日が経つのは早いもので、もう五月も過ぎようとしております。さて、最近のデイケアですが、自粛ムードの中でも、色々と新しい楽しみを見つけているメンバーさんいろいろあります。

精神科リハビリ豆知識

『エコノミークラス症候群』

狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起り血液が固まりやすくなります。血の固まりが血管の中を流れ、肺に詰まると胸が痛くなった、呼吸が苦しくなったりします。新型コロナウイルスの影響で家に居ることが多くなった現在、より注意が必要です。こまめに水分をとったり、時々体を動かしたりして予防しましょう。

長年眠っていた手付かずのパズルに取り組んだり、だんだん浸透してきた妖怪、「アマビエ」のイラスト、車の中の一人カラオケなど、その方らしさを感じられる活動をされています。また、これを機にいつもより凝った料理をされる方もいたり、ストレッチを始めた方は、手が床につくようになったとか！新たな楽しさというのは、意外と当然やってきたりするのかも？！

