



秋津鴻池病院 精神科デイケア

新聞

平成30年9月号



秋の味覚 ♪ ♪



今月のお菓子作りは秋の味覚として、梨のコンポート作りを行いました。シャキシャキとした食感を少し残しながらも、しっかりと梨の風味豊かな味わいで、「とても美味しい!」と利用者さん、スタッフとも評判は上々でした!!良かったら一度お試し下さい♪

<梨のコンポートのレシピ>

和梨：2kg、砂糖：300g、水：少量

*デイケアでは不使用でしたが、水の代わりに白ワインも使用できます

<工程>

1. 梨の皮と芯を取り除いて8等分にし、皿に入れる。
2. 1に砂糖と水（白ワイン）を入れてラップをし、電子レンジ（500w）で5分加熱します。
3. 粗熱が取れてから冷蔵庫でよく冷やして出来上がり♪

健康教室



金銭管理について

毎月の生活に必要な費用項目、急な出費が予測される項目などを挙げ、上手なやりくり・節約方法を皆で話し合いました。明日からでもすぐ実践できそうな様々なやりくり・節約方法をたくさん知ることができ、とても有意義な時間となりました。

<利用者さんの感想>

- ・節約方法など色々知れて、とても勉強になりました！
- ・すごく為になり、実行できることをしていきたいと思います。
- ・外食減らして貯金していきたい・・・etc。

勉強会



ストレス対処方法

ダムに例えて、水（ストレス）が溢れてしまう前に、堤防を高く（服薬）、放水（ストレス発散）することでストレスを軽減させ、症状コントロールすることが大切という説明を行いました。

●しんどくなった時の具体的な対処方法（利用者さんにたくさん挙げていただきました）

- ・診察、服薬
- ・相談（一人で抱え込まない、聞いてもらうだけでも楽になる）
- ・ストレス環境から離れる
- ・ストレス発散、気分転換方法・・・気の合う人と交流を楽しむ、散歩、スポーツ、音楽鑑賞、カラオケ、ゲーム、好きな趣味を楽しむ・・・etc

～ 利用者さんの作品集 ～



「財布（革細工）」仕事が丁寧ですね～



「季節の折り紙」 もう秋ですね



「ガンダム（フラモネル）」かっこいい～



「9月のカレンダー」



「昭和の女の子（塗り絵）」



「ひよこ（張り子）」かわいい～♪

農園便り



向日葵がまだ頑張ってます♪



キリギリスが遊びに♪



サツマイモも順調に育ってます

精神科デイケアとは…

レクリエーション・スポーツ・創作活動・就労活動などさまざまな個人活動や集団活動を通して、治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

デイケアに通う目的は…

一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「地域での生活に不安があるので色々相談したい」「仲間が欲しい」

「地域での居場所が欲しい」「体力をつけたい」「病気や薬について知りたい」

「働きたい」「働きながら時々通所して息抜きしたい」 などなど。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日：月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

火・土（祝祭日・年末年始は除く）

時間：9:15～16:00

住所：〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL：0745-63-0601