



運動会

10月25日(金)に東棟リハ室にて運動会を開催し、2チームに分かれて玉入れ、スプーンリレー、紙風船送りリレー、○×クイズ、パン釣り競争の5種目を行いました。デイケア室よりも広い為リレーは距離を伸ばし、玉入れは高い物を使用し体を動かしてもらいました。カゴの位置が高い玉入れでは、投げた玉が天井に当たったりでなかなか入らず、お皿に乗ったパンを釣上げるパン釣り競争では、竿や糸が長いので上手にフックに引っ掛けようと四苦八苦されていました。

終了後には「楽しかった!」「体を動かせた!」などの感想があがり、勝敗関係なく楽しんでいただきました。





ハロウィン喫茶



10月29日(火)のハロウィン喫茶では、ハロウィンらしくカボチャのカップケーキをたくさん作りました。例年メンバーさんによるコスプレ披露があり賑わいますが、ポケモン、ゴスロリ、動物などメンバーさんの様々なコスプレに混ざって今年はスタッフも大人気アニメ「鬼滅の刃」のキャラクターに扮し、大いに盛り上がりました。

何人かのメンバーさんは飛び入りで鬼滅キャラクターになってくれました。「もっと寄ってー!」「このキャラはこっちのキャラと一緒にじゃないと」等、あれこれ注文の声が飛び交う撮影大会になりました(笑)

メンバー、スタッフが一緒になり素敵なハロウィン喫茶にすることができました。



健康教室(むくみ)

9月27日(金)にむくみ対策についてのお話をしました。むくみを改善するには食生活の改善、適度な運動、冷え性対策などがお勧めです。夏場は冷房のあたりすぎや冷たい飲食物を取りすぎるとむくみやすくなります。暑さで外に出る機会も減り運動量も減りがちです。適度な水分摂取、ミネラル・ビタミンの摂取、塩分の代わりにうまみ調味料や、酢・香辛料などの風味で味付けを工夫して減塩すること、簡単に出来る運動などを紹介しました。

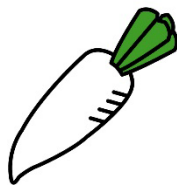
メンバーさんからは、「良い勉強になりました」「マッサージや運動を教えてもらえて良かったです」などの感想がありました。

健康教室(コラージュ)

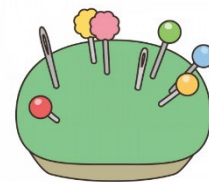
10月12日(土)に、グループでコラージュ作品をつくる体験をしていただきました。コラージュとは芸術療法のひとつで、言葉で表すことのできない心のイメージを表現する技法です。広告や雑誌から切り抜いた様々なアイテムから気に入ったものを画用紙に貼り付けて作成します。コラージュには、ホッとする、スッキリするといった心の癒し(カタルシス効果)が期待できるとされています。

メンバーさんからは、「気持ちの整理に使える」「とても楽しかったです」「みなさんの個性が出てて、とても面白いと思いました」などの感想があがっています。

農園便り



創作



大根植えました！

折り紙

革細工

編物

●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・生活技能訓練・就労活動など様々な個人・集団活動を通して、社会復帰のための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り、困った事を何でも相談したい」
「仲間が欲しい」「人付き合いが上手くなりたい」「居場所が欲しい」
「生活リズムを整えたい」「体力作り」「症状を上手くコントロールしたい」「働きたい」「働きながら時々息抜きに使いたい」等々。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日：＜月水金グループ＞

月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

＜火土グループ＞

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