



秋津鴻池病院
精神科デイケア
2024年11,12月号

新聞



クリスマス会



12/16に月水金デイケア、12/17に火土デイケアでそれぞれクリスマス会を開催しました。今年も皆で協力して準備から始め、ケーキ作りでは役割を決めながらクリームを泡立てたり、苺を飾ったり・・・中には職人のようなデコレーションを見せてくれるメンバーさんもありました(^ ^)!!

クリスマス会前半は以前から練習をしていたハンドベルやトーンチャイムに加え、フルートやギターの演奏でクリスマスの曲を楽しみました。お待ちかねのケーキを堪能し、後半は恒例のクイズビンゴ大会も開催。チーム皆で相談しながら答えを出し合い、最後の問題のスタッフのワサビ寿司ロシアンルーレットまでとても盛り上がりしました。終了後メンバーさんからは「今年のクリスマス会も盛り上がりましたね」「楽しい思い出が出来ました」などの感想もいただき、笑顔いっぱいの素敵なクリスマス会となりました♪♪

～ クリスマス会 ～



イチゴを丁寧に
洗います



うまくできるかな～？



丁寧に生クリーム
をぬりぬり



ケーキ完成♪



ギターやフルートの
生演奏



ハンドベル&トーンチャ
イム♪



スペシャルゲスト登場！？



上手にできました～♪



恒例の「今年の出来事クイズ&ビンゴゲーム！」



お楽しみの景品♪

秋のハイキング

11月26日(火)に橿原市にあるおふさ観音へ行きました。色鮮やかな提灯飾りの中、参拝やバラ観賞、写真スポットで“映える”写真撮影など楽しみ、『元気になるお寺』のモットー通り、たくさん元気をもらい癒されました。



その後、小雨の中を今井町まで徒歩移動し、談笑しながらの昼食タイム。午後は江戸時代の町並み散策へ。重要文化財指定の建物を見学したり、伊右衛門茶のCMで使われた家で写真撮影をしたり、古民家カフェに立ち寄ったり、お土産を買ったりとグループ毎に楽しみました。「デイメンバーとワイワイ行く事ができて感極まりそうでした!」「古い町並みに心が癒された、また来よう!」等たくさんの喜びの声をいただきました。

健康教室

11月 『便秘を防ぐ食生活のポイント』を栄養士さんに講義していただきました

- ①水分はこまめにしっかり摂りましょう(1日1.5Lを目標に)
- ②1日3食きちんと、バランスよく(特に朝食はしっかり食べましょう)
- ③食物繊維が豊富な食材を食べましょう
- ④発酵食品を食べましょう(ヨーグルト、乳酸飲料、納豆、味噌、キムチなど)
- ⑤腸を刺激する食品を適度に活用しましょう(香辛料や酢など)

12月 『感染症対策』について講義しました

- ①外出から帰ったら手洗い・うがいをする事
- ②咳やくしゃみがある時はマスクをする事
- ③バランスの良い食事・睡眠を普段から摂る事

以上の事に気をつけて感染症対策に努めましょう!

創作活動



創作



絵手紙



手芸(クリスマス)



カレンダー (11月、12月)



お菓子作り



アップルケーキ



●精神科テイクアとは・・・

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。

●テイクアに通う目的は・・・ 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 精神科テイクア

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