



**秋津鴻池病院
精神科デイケア**
2025年11～12月号

新聞



クリスマス会



12月19日(金)と20日(土)にクリスマス会を開催しました。午前中はメンバーさん2人がペアになり1台のホールケーキを作りました。生クリームのデコレーション、イチゴの飾り方にそれぞれの個性が出て「イチゴで作ったお花がかわいい」「生クリームの塗り方が本格的！」などお互いを褒めあいながら作りました。

午後からはケーキとドリンクをおいしくいただき、練習を重ねたハンドベルとトーンチャイムでクリスマスソングを演奏しました。スタッフで分担して作った25問のクイズもグループ毎に相談しながら和気藹々と楽しんでもらいました。

終了後メンバーさんからは「楽しい時間をありがとうございました」「ケーキがおいしかったです」「ハンドベルの演奏が素敵でした」などうれしい感想をいただきました。

～ クリスマス会 ～



みんなで協力して作りました！



きれいにデコレーションするぞ～



美味しそうなケーキが
たくさんできました！



毎年恒例のクイズdeビンゴ大会！
景品ももらえて大喜び！



秋のハイキング

11月18日(火)に「道の駅かつらぎ」に行ってきました。肌寒く風も強い中でしたが、売店で工芸品を見る、イートインで地元の食材を使った料理を食べる、展望台に登る、周辺の神社を巡る等それぞれの楽しみ方で散策しました。「展望台からの景色がよかった。良い運動になった。」や「行った事のない場所にいけてよかった。」等たくさんの喜びの声をいただきました。



健康教室

11月『バランスの良い食事をとりましょう』

11月11(火)に管理栄養士さんに食事をバランスよく摂る大切さを講義していただきました。手軽に『ちょい足し』ができるたんぱく質としてやきとり缶やサラダチキン、焼きちくわなどを取り入れることや、調理の負担を軽くするための工夫としてカット野菜やキッチンバサミの紹介がありました。

メンバーさんからは『ちょっとした工夫で栄養がとれることが分かって良かったです』『インスタント食品に気軽にちょい足しをしていこうと思いました』などの感想がありました。

12月『腰痛予防』について講義を行いました。ポイントは

- ①荷物を持つ時は腰の力だけでなく足を肩幅ほどに広げ膝をまげて持つ
- ②急な腰痛は冷やし、慢性的な腰痛は温める
- ③長い安静は筋力低下に繋がる為1-2日ほど経ったら徐々に動かす
- ④日頃から腰周りや足の筋肉を鍛える などです。

利用者さんの作品



絵手紙



11月、12月 カレンダー



創作(クリスマスツリー)

お菓子作り



チョコブラウニー



さつまいもケーキ

●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 : 9:15~15:30

住 所 : 〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL : 0745-63-0601