



秋津鴻池病院 精神科デイケア

2026年1,2月号

新聞



新年会

1月20日(火)と23日(金)、初めての試みとして「新年会」を開催しました。両日とも、午前中は利用者さんとスタッフでぜんざいの代わりに“羊羹作り”に挑戦しました。鍋に焦げ付かないよう30分間、交代しながら練り続ける本格的な作業でした。

午後からの新年会では、その羊羹をコーヒーや緑茶と共に味わい、苦労して作った格別な味に、あちこちで笑顔がこぼれました。「アタック25」クイズ大会や今年の抱負発表なども大いに盛り上がり、会の終わりに元応援団の利用者さんが力強いエールを送ってくださり、素晴らしい締めくくりとなりました。

利用者さんから「羊羹が美味しかった」「また来年も開催してほしい」などの声をいただき、新年の開幕にふさわしいイベントになりました。



雪まつり

2月20日(金)、21日(土)に「雪まつり」レクを開催しました。雪をイメージしたイベントで、両日とも午前中に作ったフルーツ大福を午後からいただき、その後は雪合戦を模したレクリエーションで身体を動かしました。

大福作りでは、初挑戦の方がほとんどの中、和菓子作りに慣れている利用者さんにアドバイスを貰いながら完成させました。後半になるにつれ腕が上がり、売り物のような出来栄えの大福が出来あがりました。

雪合戦では、カゴを持ったスタッフに向かって新聞紙で作った雪玉を投げ得点を競ったり、チーム対抗で相手の陣地にある雪だるまを倒したり、相手の陣地により多く雪玉を入れることなどで得点を競いました。終了後にはへとへとになるほど白熱したレクリエーションとなりました。

利用者さんからは「フルーツ大福が美味しかった。」「雪合戦で運動したので身体が温かくなりました。」などの感想をいただきました。



健康教室

1月6日(火)に嶋吉先生に“ぐっすり眠るため”の方法を紹介していただきました。睡眠の役割には脳の疲労回復や体内時計の調整などがあり、生活していくうえでとても重要です。①朝の光を浴びる→体の時計が『朝だな』と感じて、夜に眠りやすくなる ②眠る前の“いつもの流れ”を作る→毎晩同じ順番で同じことをするだけでも体が“寝る準備”をするなど誰でも取り入れやすい方法をいくつか教えていただきました。利用者さんからは「わかりやすい話が聞けてよかった」「朝の光の大切さがわかりました」「生活リズムを立て直すきっかけになって欲しい」などの意見をいただきました。

利用者さんの作品集



カレンダー

絵手紙



マスコット

陶芸



ガンフラ

農園便り



**農園が再開となります！皆さん
お手伝いをお願いします！！**

お菓子作り

HAPPY
VALENTINE'S DAY!



チョコがけドーナツ



バナナケーキ

●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