

# デイケア新聞

第4号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

## 平成27年外出プログラム第3弾！ 明治神宮に行って来ます！

### 若者の聖地(?)竹下通りに

月に一度のデイケア外出プログラム。今月は題して『竹下通りと明治神宮散策』。三月十九日(木)に行ってきます。

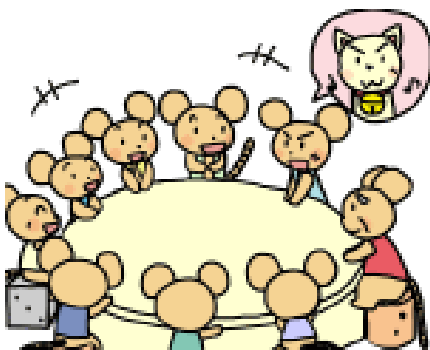
JR山手線：原宿駅で電車を降りたら、まずは竹下通りで自由散策。(名物?)クレープを食べるもよし、竹の子族を懐かしむのもよし。そして、みんなで緑美しい明治神宮を歩きます！北池・南池には水鳥がいることでしょうか。ヒノキ造りでは日本一の大きさの大鳥居！……十二メートルの高さでどんな感じなのでしょう。  
お正月には初詣客であふれる明治神宮(よくテレビで中継されますよね)。  
早春の散策を楽しんできます！



『語りの場に参加  
してみませんか?』

毎週日曜日の十四時から十五時までの一時間、語りの場というプログラムを行っています。語りの場という、「とりあえず話さねばならないのかな・・・」とためらってしまう方もいるかもしれませんが、そこは「安心ください!まずは語る前に「考える」ということを大切にしています。」

ハートクリニック デイケア  
月々日曜日 開室  
九時二十分～十六時三十分



そこが好きなことを単純に話すだけ(おしゃべり)とは違うところ。まずは、テーマから参加者が考えて、決まったテーマや他の参加者が話したことなどをじっくり聞いて、自分の中で「考えて、それから発言するもよし(しないもよし)」という感じで進んでいきます。無理に発言を強制されるわけではないので、自分のペースで参加できますし、じっくり人の話を聞くという事で、「コミュニケーションの練習にもなります。是非お待ちしております!」

### 精神科リハビリ豆知識

#### 『家族教室』

当院では患者さまのみならず「ご家族の方も一緒に元気になって頂き、「自分らしい生活を送っていただけるように、「ご家族の方を対象に家族教室を行っております。ひとりで悩んでいる「ご家族の方、医療相談室までお気軽にご相談ください。」

#### ネリモノ体験記

二月の外出プログラムでは、神奈川県小田原へ行って来ました。今回の行き先はかまぼこの里!かまぼこの里には、多くの方も来られていましたがネリモノの種類も多かった!かまぼこバ―という洒落た?名称のバーでかまぼこの食べ比べができたり、職人さんたちの実演コーナーがあったりと食文化に触れてきました。そして、私たち皆でくわとかまぼこの手作り体験。専用の包丁を使って、海の幸のすり身を板や棒に付けて成形!職人さんの盗めない技を真似しますが、これが難しい!何とか成形したかまぼこは、愛情が足されてとても美味しく仕上がりました!!

