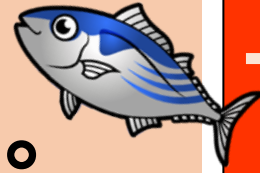




# 2017年外出プログラム第2弾！ 築地に行って来ます。



## デイケア新聞

第27号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

### 移転話も何のその！

二月の外出プログラムは築地に行きます。来年には(?)豊洲に移転するという事で最後に築地市場を見ておこうと出された場所です。

メンバーの〇〇さんらが企画しています。

実は築地は二年前にも外出プログラムで行っているので今回二回目なんです。その時も移転の話があったのですが、二年後の今年もまさかの残存で行ってきます。前回は帰りに築地本願寺に行きましたが今回は浜離宮恩賜庭園に行く予定です。

大船から電車で東銀座を目指しそして東銀座から歩いて築地の場外市場に行き、あちこちのお店をみて、お昼はやお寿司かしらそれとも...? 吉野家一号店があるとか。ちよつと楽しみ...フードコートができたとか...。あれ?? 食べる話ばかり??

寒くなく天気が良い事祈るとしましょう。さて、どんな旅になりましかね。



### 脳トレ

毎週火曜日の一三時から一時間、「脳トレ」というプログラムを行っています。プログラム内容はプログラム名になっている通り、脳のトレーニングです！

間違い探し、計算問題、カウントダウン、文字探し、文字の並べ替え、数独...などをみんなで!

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

ントを出しながら解いていきます。

他の参加者とスピードを競うことよりも、正確さを重視しているので他者との戦いではなく己との戦いになっています。難問もありますが数秒で解けてしまう問題もありますので、ぜひご参加ください！



### チキンラーメン 作ってきました♪

今年初めての外出プログラムは、みなとみらいにあるカッパヌードルミュージアムでした。当日は天候に恵まれ、電車に揺られ、潮風の匂いを感じながらてくと現地へ...!

### 「慢性腰痛」

腰痛の約八割は、検査をしても異常が見つからず、原因が特定できません。しかし、最近注目される新要因として「梨状筋症候群」や「仙腸関節機能障害」「上殿皮神経障害」といった治療可能な原因がわかってきました。整形外科を受診した時には痛みの特徴をしっかりと伝えましょう！

精神科リハビリ豆知識



と向かっている途中、水陸両用バスにも遭遇し、「すげえ！」とみんなで興奮♪いやあ、なかなかの迫力でしたよ♪現地に到着すると、世界八か国の麺料理を堪能できるワールド麺ロードにて腹ごしらえ。好みの麺料理を注文し、あれこれ食レポ?をしながら昼食を楽しみました。そして、昼食後はチキンラーメン作り!!エプロンに三角巾と懐かしいアイテムに身を包み、粉から生地を生成。生地を手動の機械に入れてグルグル回して生麺の誕生♪その後、こんがり揚げられた愛着たっぷりチキンラーメンとワクワク感を持ち帰ることができました。

