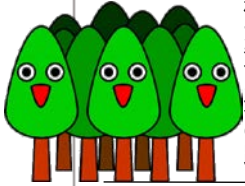




# 2018年外出プログラム第四弾！ 根岸森林公園へ行こう！

「おいしいうまね！私も中華料理屋に行ったらよく注文するよ」 A:「中華料理屋??」 B:「私あんかけが好きなんだよね」 A:「中華料理? あんかけ??」 B:「それってもしかして・・・うま煮?」などという会話はさておき、四月の外出プログラムは四月二十六日(火)に根岸森林公園に行きます。そしてなんと今回は自分たちで弁当も作って行きます。おにぎりを作って、うま煮を作って・・・?みんなでワイワイ自然の中でご飯を食べると美味しいですよ。ここで豆知識を一つ。根岸森林公園は日本最初の様式競馬場の跡地なんだそうです。

まいなすいおん...

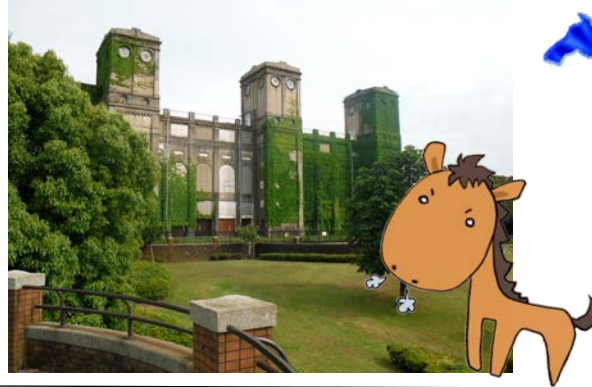


目指すは...

うま。

# デイケア新聞

第41号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア



## 働くときのマナーとは

木曜日のプログラム「ビジネスのマナー」では、働くことを想定した様々な場面において、知っておくべきマナーを知ろうというプログラムです。目的は、心にゆとりを持

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

「どんな言葉で挨拶したら...」、「どのタイミングで声を掛けたら...」など、今さらきくことに抵抗のあることもみんな確認をします。少しでも気になる方は是非ご参加ください。お待ちしております。

## 今年も人気のいちご「狩り」



昨年同様、三浦へいちご狩りに行ってきました。2年連続というのは人気が高いということですね。京急電車に揺られ、三崎口でバスに乗り換え、嘉山いちご園到着！今年の品種は、

### 精神科リハビリ豆知識

#### 『マインドフルネス』

マインドフルネスとは、「今の瞬間の自分の中と外の状態に気づいている」状態を指します。この概念は、仏教の禅などから影響を受けており、現在では心理療法に応用され、注目が高まっています。一瞬一瞬の呼吸や体感に注意を向けることで、感情や考えによるとらわれから解放されることを目指し、自己受容的、確かな判断、セルフコントロールが上手になるとされています。

「とちおとめ」。ビニルハウスに入り、たすら摘んで食べました。数えられないくらいたっぷり頂きました。もういちごでお腹いっぱい、お昼はいらぬという声もちらほらありましたが、結局は別バラ。昨年と同じお店のはずなのに、ラーメン屋に変身した食堂で、ラーメンをペロリ。帰りには地元の農産物直売所で野菜の買い物をしたり、なによりのかな畑に囲まれた癒される旅でした。慣れない電車の旅、ちよつとホームを間違ったりしちゃいましたが新たな交流経験も出来て楽しかった♪

