



# 2018年11月外出プログラム

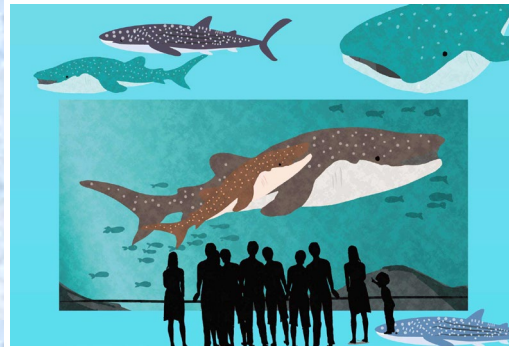
## 油壺マリンパークへ行って来ます！

十一月の外出プログラムは、神奈川県三浦市にある水族館、「油壺マリンパーク」に行つてきます！園内ではエリアごとにいろいろな生き物や珍しい展示をみる事ができるそうです。イルカ・アシカのパフォーマンスから、かわいいペンギンの島など見どころいっぱい！また、「魚の国」では、たくさん水槽を展示している他、迫力満点の「ダイオウイカ」や「メガマスシヤーク」の標本も展示してあるとか…。他にも、海の生き物だけでなく、神奈川県絶滅危惧種五十種類二百点を保護・展示している「みうら自然館」も見どころです。そして！グルメにも隙が無く、レストランでは「三崎マグロのマグロ尽くし丼」が名物だとか！楽しみですね！

# デイケア新聞

第48号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

### 海獣たちに癒されたい♪



### ワークコース

十一月十九日からデイケアで新たにワークコースというコースを開設いたします。名前の通り、やはり「働くこと」に焦点を当てたプログラム構成となっております。ただ働くと言っても、「もう準備万端」という方もい

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

### 秋のBBQ



十月の外出プログラムは、秋のバーベキューでした！色づき始めている？木々に囲まれ、大きな空の下でジュージューとガスコンロやエクッキングヒーターで料理をする現代ですが、やっぱり炭火が一

れば、「興味はあるのだけれども、自信がない」という方も、様々、また、目指している「就労」の形態も様々だと思えます。ですので、多様なニーズに答えるべく、コースのコンセプトを「仕事へのモチベーションをあげる」ということを中心に据えています。その上で、仕事に向けてのスキルアップも考えて行きたいと思えます！

### 精神科リハビリ豆知識

#### 「自律神経失調症」

身体を働かせる自律神経のバランスが不規則な生活や習慣などにより、乱れるためにおこるいろいろな心身の不調のこと。治療は心身両面から行うことが必要で、原因も人によってさまざまです。（生活リズムの乱れ、過度なストレス、ストレスに弱い体質、環境の変化、ホルモンの影響など）まずは規則的な生活を心がけることがたいせつです



番！（個人的な感想です…）科学的な理由を言われても分かりませんが、とにかく炭火は美味しいので好きです。あとは、バーベキューの雰囲気自体が美味しさを倍増してくれている気がします。自然に囲まれている食事、皆とワイワイガヤガヤ、（ちよつと面倒くさい）準備と片付け…、その全てがバーベキューの「旨味」なのだと思えます。そんな雰囲気だと自然と気持ちも盛り上がるのか、皆でちよつと歌を歌ったり、いつもより大きい声で笑えたり、普段は交流の少ない人とお話しが出来たりなど、日常からちよつと離れてリフレッシュできる時間だと思えました。