

# デイケア新聞

第52号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

## 両国国技館を観に行こう！

今月の外出プログラムは、両国国技館です。世界に誇る日本の伝統技能、相撲！両国国技館は、年に三回の東京場所が開催され、海外からもたくさんのお客さんが見学にいらつしやると聞きます。まさに相撲の聖域といえる場所。そんな相撲の事が好きになれる場所！相撲博物館にも行ってきます。博物館には錦絵や番付表など、相撲に欠かせない小道具が数多く展示されているそうです。そんな相撲は、江戸時代の人々に広く愛されていました。

江戸時代に想いを馳せたところで、江戸東京博物館にも足をのぼし、江戸東京の都市と文化、そこに暮らす人々の生活を、丸ごと感じられる一日にしていきたいと思っています。



### ONE クッキング

毎週火曜日の十時十分から十二時はONKクッキングという前もって決めた一品のメニューを作り食するプログラムです。朝来所してエントリーシートに名前を書いて参加します。まずその日のメニューを参加者、

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

### 国民的果物Ⅱ苺 を狩りに行って来ました



←本格的？さくらもち。

NHK放送文化研究所が二〇〇七年に全国三百地点、十六歳以上の国民三六〇〇人を対象に今の日本人が好きだと感じているものの調査を行っていた中で、好きな果物第一位はいちごでした。ちなみに

一九八三年の調査でもイチゴでした・・・。デイケアでも、いちご人気は凄まじくメンバー・スタッフ総勢20名参加しました。しかも前日、当日共にキャンセルする人もいないという・・・(いちご人気おそろべし)。いちご狩りは、京急長浜駅から徒歩で行けるいちごはうす西脇さんに行きます。いちご狩りなので、約1時間ひたすらいちごを狩っては食べ、狩っては食べを繰り返していたそうです。天気予報では晴れだったみたいですが、当日は曇りで寒かったみたいで、薄着の人は大変だったみたいです。でも、いちごでビタミンのをたくさん補給したと思うので、きっと大丈夫でしょう。

### 精神科リハビリ豆知識

#### 『ピアサポート』

同じ症状や悩みをもつ、対等な関係性の仲間を支え合うことをいいます。「peer」(ピア)とは、英語で「仲間」という意味です。体験を語り合い、感情を共有することで、安心感や自己肯定感を得ながら、問題の解決を図ることができるかとされています。アルコールや薬物中毒の自助グループ、がんなどの患者やその家族、教育現場など、さまざまな分野に広がっています。

