



8月は毎年恒例！

納涼祭開催です！！！！



デイケア新聞

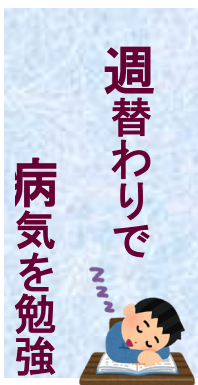
第57号
発行
ハートクリニック
デイケア

八月は夢花火…



皆さん、お元気ですか？八月のデイケアイベントは毎年恒例の納涼会です。今年は八月二十三日（金曜日）です。昨年と同じく、今年もデイケア室での開催なのです。…が、今年の九月からデイケアがハートクリニック大船と同じビルに移転するので、慣れ親しんだデイケアでの開催は今年が最後です。ちよつとセンチメンタルな気分になりつつも、ミーティングでは皆さんから色々な案が出て、今年も盛り上がりそうです。食べ物系は定番の焼きそば、かき氷、カップ寿司はもちろん、昨年のニューカマー、牛串、枝豆が当選。復活の冷やしレクレーパや、カップそうめん、変わり種のロシアンたこやきが

ラインナップに。ゲーム系は、定番の射的…ときて、嬉しいブレゼント釣り、「ご当地マジックテーパーダーツ、スーパーボールすくい、本格紙相撲と、ユニークさが際立ちます。みなさん工夫を凝らして、準備されています。また、一芸披露コーナーも音楽系やジャグリング、劇など、今年の暑さに負けずに熱い祭になりそうです！



毎週火曜日の十三時から十四時は「週替わりで病気を勉強」を行っています。このプログラムは、三ヶ月を一クールとしてスタッフ三名が病気をひとつずつ担当し、週替わりでローテー

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

「不眠症」
不眠症はさまざまな健康障害につながりやすいともいわれています。まずは睡眠に関する正しい知識をもつこと、規則正しい生活習慣が大切です。寝る前には刺激物を避ける。カフェイン飲料摂取、スマホやパソコン、テレビなどを見るなどをちよつと控えてみるなどセルフケアをしてみてください？

精神科リハビリ豆知識

「不眠症」

シヨンしています。ローテーシヨンで行うので「週替わりで病気を勉強」といいます。ひとつの病気を四回にわたって実施されるので、けつこう内容の濃いものになっています。病気そのものだけでなく、治療法や病気と付き合う上で大切なことなども学べます。自分に関わる病気以外の正しい知識も学べますので、ぜひ参加してみませんか？

よこはまコスモワール ドへ行ってきた

外出プログラム先は、「よこはまコスモワール！」です。当日は天気にも恵まれ、みんなで元気に行って来ました。やはり一番心惹かれたものは、有名な大きな観覧車！名物ですね。皆さん！観覧車の中にシースルーゴンドラがあるのは、

「ご存知ですか？六〇個中の四個が、シースルー。周囲も足元も全て透明！せつかく来たのだから、乗らない手はありません。人数もちよつとピツタリで、参加者全員が一緒に乗る事が出来ました。またみんながプリクラも撮り、仲の良い美男美女が勢ぞろい！美味しい中華を食べ、午後は…。あまりに良いお天気だったので、散策はせず。と言うより、ギラギラと容赦なく照りつける太陽。暑すぎて「みなとみらい」散策はする人はいませんでした。でもワイワイと楽しい時間を過ごして来ました。

