

デイケア新聞



スカイツリーへ行こう！

平成28年も・・・ 外出プログラムは楽しさ満載！

十二月の運営ミーティングで平成二十八年の外出プログラムなど一ヶ月一回のイベントが決まりました。一月の行き先はスカイツリーに決定です。今回は幹事(担当)のメンバーさんが担当スタッフと話し合いをして早々に計画を立ててました。スカイツリーへのアクセスからスカイツリーでの過ごし計画を立てています。あとは参加者に配布するパンフレット作りだとか。

基本的に現地ではそれぞれに気になるところを見学するんですって。スカイツリーはその日のお天気状態などにより眺望も変わりますものね。ツリーに昇って見学もよし、ソラマチとやらで買い物もよし、なんかプーラネタリウムも水族館もあるとか・・・楽しそうですね。

番外で1月は「新春ボウリング大会」もあるとか・・・

第13号
発行
ハートクリニック
デイケア

ハートクリニック デイケア
月曜日 開室
九時二十分～十六時三十分



水曜日の午後、隔週で実施しているSCBは、「自己傾向について再確認して、確認できた自分をより健康的に過ごすためにどのような活かすか」ということを核に行っているプログラムです。

プログラムに参加される方とのディスカッションなどを通して、様々な角度から自分自身について書き出してみます。自分で確認できること、自分では思いつかない意見などを今後の生活に活かしてみませんか？

(SCBとは、Sセルフ、Cココロトロール、Bブックス、という3つの単語の頭文字をとってつくったプログラム名です。)

クリスマス会 報告



十二月四日、デイケアクリスマス会がありました。場所は鎌倉芸術館の三階ホール。この日のために作り溜めた輪飾りや花で舞台や壁をキラキラに飾り付け、クリスマスツリーを飾ります。ホールには美味しそうなオーブンや鶏のモ

精神科リハビリ豆知識

『レジリエンス』

ストレス(外力による歪み)に対してレジリエンス(外力による歪みを跳ね返す力)という意味。疾病に対するレジリエンスを考えると、「病気になるにくい」「病気になるって回復が早い」ということができます。心理的レジリエンスは「思考の習慣」にも深く根ざしており、成長させ、変化させることが可能な習慣なのです。

毛焼き、ヒザなどが次々と届き、白いテーブルクロスの上に並びます。甘い炭酸水で乾杯した後は、食べたりおしゃべりしたり・・・。舞台では、ゲーム、劇、美しいダンス！食べ物系のメンバー・スタッフが手作りしたフルーツポンチやサラダ、クリスマスケーキで心もお腹も大満足！そしてビンゴが始まります。今回はどういわけかなかなかリーチの声さえかからず・・・。しかし、一度ビンゴが出ると、それからはビンゴの嵐！楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいました。一足お先に、クリスマス気分、満喫です！

