



# 2019年外出プログラム第1弾 国立科学博物館探訪



## デイケア新聞



第50号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

### 年のはじめは文化的に……

いよいよ平成最後の年ですね。今年もデイケアでは一月に一回はイベント行いますよ。

まず平成三十一年第一弾は外出プログラムで【国立科学博物館】に行きます。新年早々ちょっと素敵な場所を選びましたね。博物館、それも「国立科学博物館」！参加希望のメンバーをしている皆さんに今展示は何なの？と伺いましたが「知らない……」という反応が多いのです。え？上野まで出るばるお出かけするのに……。ほとんど(?)の参加希望の方はもしやランチ目的なのかしら。幹事の皆さんの選択したお食事処は「三代目○○○○○○○」というかの有名なあの洋

食屋さん、皆さんの胃袋を捕まえたようですね。

おいしく満足したところで博物館に行って科学の勉強をしらきつと記憶に残りますよね。おしく楽しい外出になるとよいですね。

### 語りの場



毎週日曜日の午後二時から三時までは、「語りの場」を行っています。このプログラムでは、その日に参加されたメンバーさん達で、様々なテーマを出し合い、みんなで決めたテーマに沿って語り合うプログラムとなっております。

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

ます。テーマは基本的には自由で、日々の生活に関する楽しみや悩み、好きなこと、嫌いなこと、働くこと、ニュース……、様々なことについて語り合っています。自分の思いや考えを語るのもよし、じっくり話を聴くのもよし。語り合うことは、共感したり、色々な考え方に会えたりと、毎回違ったドラマがあつて良いものですね。

### クリスマス会からはや(約)ひと月。



はやいもので、一月も半ばを過ぎ、巷のスーパーでは恵方巻の広告が……。思い返せば、十二月二十五日、クリスマスのまさにその日、デイケアのクリスマス会が行われました。年内のデイケア開

### 精神科リハビリ豆知識

#### 『音楽療法』

音楽を精神科療法に応用する療法のこと。音楽のもつ、リズム、旋律、楽器の音、歌声の響き、やすらぎなどが、心身の鎮静作用、情動の力、タルシス作用、非言語的なコミュニケーション作用が役立つというものです。また、集団で、一緒になって合唱、合奏することが集団治療的な作用をもつともいわれています。

室日もあと四日という、「今年も終わりだ！」という雰囲気の中、思いきり騒いで食べて飲んで、楽しかったですね。今回は、一芸披露に名乗りをあげるメンバーさんも普段よりも多く、ギターやサックスの生演奏に聴き入ったり、メンバーさんとスタッフで組んだコントに笑ったり……。中でも秀逸は、メンバーさんのこなれた司会っぷりでしたね。毎年恒例(?)のスタッフの寸劇のぐだぐだ加減をさらっとフォローしてくださる腕は、相当なものでした。二〇一九年も良い年にしましょう！

