

デイケア新聞

第54号
発行
ハートクリニック
デイケア

令和初のバーベキューです！

2019年外出プログラム第5弾 もはや季節行事！BBQ！！



五月と言えばデイケアの外出プログラムはバーベキュー！五月三十日は令和初のバーベキューです。小菅ヶ谷北公園にいきました。この公園はバーベキュー場ができた次の年から利用させてもらって今年で四年目になるのかな。少し前からバーベキューでこれ食べようあれ食べようデイケア内の料理では無理だから BBQ で炭で焼いてなどの声もチラホラ話がありましたね。楽しみにしているメンバーさんもいるのですよね。前日に BBQ 参加予定の方だけでなく有志をつのって買い出しに行きます。肉、魚、野菜、飲み物をそしても果物やマシユモロなどデザートも用意してますね。今回は何かあるかしら？

梅雨が近いこの季節ですができ

れば雨でない方が…てるてる坊主も準備しましよ！



フラワーアレンジメント

毎月一回。月の最後の木曜日午前十時～十二時のプログラムは、フラワーアレンジメントです。フラワーアレンジメントは講師の先生をお呼びして、その時季に合わせた花々を使いながら、毎回一つの作品

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

を作りあげます。先生が丁寧に教えて下さり少しずつ進めるので、初めての方でも気軽に参加出来ます。

花々と対話お話しするような、そんなひとときです。次回は、貴方も参加してみませんか？



「有楽町の星空で逢いましょう…」

いよいよ「令和」になりましたね。さて、平成最後の外出プログラムは、有楽町にある、昨年できたばかりの「プラネタリウム TOKYO」に行ってきました。実は、昔も有楽町にプラネタリウムがあったそうなのですが、戦時中に

精神科リハビリ豆知識

『WRAP (ラップ)』

Wellness (元気)、Recovery (回復)、Action (行動)、Plan (プラン) の頭文字を取ったもの。毎日を元気で豊かに生きることに、さらに、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が悪くなったときに回復を促す行動プランです。精神的な困難を抱えた人達が健康であり続ける為の知恵や工夫を蓄積して作られた自分で作る自分のためのリカバリープランです。

焼失してしまい、今回約八十年ぶりにプラネタリウムが誕生したそうです。最新設備が揃っていて、スゴイという前評判は聞いておりましたが、いやすごかったです！部屋全体を包み込むような、広大で美しいスクリーンと、立体音響が相まって圧巻でした！久石譲さんの音楽が流れる特別プログラムでは、美しい星空とジブリ感が相まってとても癒されました。また、シートも心地よく、癒しの空間でスヤスヤと寝息を立てている方も…(笑)日頃の疲れをリフレッシュできた一日でした！

