

# デイケア新聞



第56号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

## 再び横浜コスモワールドへ！

# 2019年外出プログラム第7弾 何度でも行きたい場所。

七月の外出プログラムは、「よこはまコスモワールド」に行こう！です。  
「コスモワールド」は世界で初めての画期的な都市計画から生まれた、大型観覧車が目印の《都市型立体遊園地》！国際集客都市横浜の新名所として、多くの人々に心の潤いと安らぎを与えています。名物の大きな観覧車は有名ですね。実はそれ以外にもバニッシュ！やクリフ・ドロップなどの絶叫マシン系から巨大な万華鏡の世界が楽しめるミラーアドベンチャーなどのメルヘン系まで三十三のアトラクションがあり、色々と楽しめるんです！そしてお昼の後は、そのまま「コスモワールド」を楽しむか、「みなとみらいの散策」をする

か、どちらかが選べます♪

ちよつと周りを見渡すと、帆船日本丸・横浜みなと博物館・汽船車道・横浜赤レンガ倉庫・横浜ワールドポーターズなど、行ってみた所がどんどん浮かびますね。貴方はどんなプランを立てますか？



### トキコへ

デイケアの水曜日午後三時三十分から四時三十分まで実施しているプログラムです。振り返りが終わって学校なら放課後みたいな時間ですかね♪「友達作ろう」のノリで【トモつく】と命名さ

ハートクリニック デイケア  
月々日曜日 開室  
九時二十分～十六時三十分

れたプログラムです。五、六年くらい前に始まったので結構歴史があるのです。毎月に参加者で次の月のゲームなど内容を決めます。ボードゲーム、デイケアで発掘されたゲーム、カードゲーム、卓球など内容は様々です。どんなゲーム？わからないからどうしようと悩んで参加したメンバーさんも参加しているうちに童心にかえって夢中になっていきます。



令和元年6月の外出プログラムは、デイケアの恒例行事といってもいい小田原の鈴鹿にかまぼこちくわ作りに行ってきました。やはり醍醐味は、自分がかまぼこちくわを作ることですが、これがなかなか

### 精神科リハビリ豆知識

『レジリアンス』  
もともと物理学で、弾力、復元力、回復力という意味で使われてきた用語です。近年、精神医学の世界では、強烈なストレス下や困難な状況でも、やがて立ち直る力という意味合いで用いられるようになってきました。この概念自体が様々な使われ方をしていますが、本質的なことは、堅いがゆえに折れてしまう強さではなく、「こころのしなやかさ」という点にあるようです。

難しいですが、自称練り物大使の私の腕は年々上がり、かまぼこは滑らかな曲線を作ることが出来(たと自分では思っています)。しかし、ちくわは苦戦・・・竹の棒に手で直接くっつけるという荒業炸裂！毎回思うのですが、やはり自分で作ったかまぼこやちくわは、形はいびつですが、とても美味しく感じます。やはり苦労して作った甲斐はあるかなと思えます。もう一つ思うことですが、お土産とはいえず、普段練り物だけで数千円も使わないなあ・・・おそろべし鈴鹿マジック！

