

デイケア新聞

第59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

精神科リハビリ豆知識
更年期障害

女性の一生のうち、月経が永久に停止する閉経の前後数年間を指す。更年期に入ると性機能をつかさどる卵巣の機能が衰え始めるほか、全身に老化現象が生じる。その為これらの変化に適応しようとして身体的、精神的な状態があらわれる。そのうち、心身の症状が重く仕事や家事ができない、具合が悪くて寝込んでしまうなど、日常生活に支障をきたしている場合が「更年期障害」である。



秋のバーベキューも楽しみ♪

すっかり涼しく、むしろ肌寒くなってきた今日この頃。ついこの季節がやってきました！そう、デイケア恒例のBBQの季節です！

デイケアでは五月と十月にBBQを行っています。BBQといえば夏のイメージが強いかもしれませんが、十月は食欲の秋ですからBBQにはぴったりの季節です。

当日はデイケアから食材を持っていきみんなで分担して準備を行うのですが、BBQの準備は前日から始まっており、みんなで買い出しに行くのがとても楽しいです。お肉や野菜だけでなく、鮭やニンニクをアルミホイルで包んで焼いたり、ピザを焼いてみたり…。今回はいたいたいどんなものが食べられるのか、今から楽しみです！

ただ、最近は台風が立て続けにきたり、雨が降り続いたりしているの

で天気が心配です。テルテル坊主を作って晴れるよう祈っています。



週間計画



週の始め、月曜日の十時十分からは、「週間計画」というプログラムを行っています。その名の通り、一週間の計画を立てたり、前の週を振り返ったりしております。計画の内容としては、プログラムの参加の仕方、メンバーさんごとの達成したい

課題などを盛り込んでいます。また、出来事や体調の変化を同時に振り返ることで、生活リズムを立て直したり、課題の適切なハードルを調整することにも繋がります。メンバーさんとスタンプで輪になって、お互いの話を聞くことで、思いがけない生活のヒントが得られる事も。できたことに注目してみると、思った以上に色々な事をしている自分に気づいた方もいらっしゃいます。

まさかの……

九月の外出プログラムの「寄生虫」を専門に扱う研究博物館は一体どんなところだったかお伝えしたかったのですが……実は参加希望の方がほとんどおらず今回の企画は中止となりました。寄生虫館見学を主に希望していた人が都合がつかなくなったり、デ

デイケアが移転しました。

去る10月1日(火)より、デイケアは新住所にて活動をしています！

新住所：〒247-0056

鎌倉市大船 1-22-9 湘南大船ビル5・6階

電話番号：0467-48-2702

イケアの引越しが近かったりで希望者が少なくなってしまったのかな？……まあまたご縁があったら行きましょう。



外出プログラム第9弾！

毎年恒例！バーベキュー！！