



デイケアに お盆休みはないけれど



デイケア新聞

第104号
発行
ハートクリニック
デイケア

涼みに来るのも一興？



残暑お見舞い申し上げます。なんて優雅な感じでなく今年の夏はなんと暑いのでしょうか。デイケアには年末年始はお休みがありますがお盆休みは特にありません。お盆の期間中も皆さん来所してプログラムに参加したり、自由に過ごしたりされています。そうとは言えやはり旅行に行かれたり帰省されたりしている方も多くいつもより来所される方は少なかつたようです。一方で仕事や休みだからと久しぶりに来所される方もいらつしやうて、結局、まあにぎやかに過ごしています。時にはゲームをしたり話をしたり、同窓会に参加されているような楽しそうな一面もありました。あまりの猛暑に外に出かけるよりはと昼食を朝から持ってきてデイケアで食事をされる方もいます。今年になつて流行っていた(?)折り紙も続いていてお互いに教えあったり、協力したりで時季ごとにデイケア内の飾りが取り替えられています。

ペンギンが百羽以上います...皆弾んでいきます...カワイイ



ビジネスのマナー

年を取ってくると、色々な場面でマナーに触れる機会がありますよね。僕は知らなくて恥ずかしい思いをしたことが何度かあります。と言つて今回はデイケアで行っているビジネスのマナーというプログラムをご紹介します。

このプログラムでは、ビジネスシーンにおける冠婚葬祭や会食、他社訪問など様々な場面毎に求められるマナーについて皆で確認をしていくプログラムです。参加している人毎に、前にいた環境では

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

こうだった、ああだったと微妙に違うところや、全く知らなかったその業界ならではのマナーなどを知ることができ、楽しみながらマナーの再確認をすることができます。

実は自信がない、なんてこと、ありませんか？皆で学べばコワくない！

コラム 続けてみる(24)

前回の続きです。そもそもなぜ反芻をやめようとしてはいけないのかというと、まずは反芻の力は強力であるという点です。反芻は長年の習慣が作り出したものとも言えるので、その習慣を変えるのは容易ではありません。そのような反芻をやめようと試みて、それができないと...そのことが新たな反芻を呼ぶことにもなります。次に、やめることについて考えてみると、やめるためには常に反芻について考えるという「こと」になります。大袈裟な言い方をすれば、反芻とともに生活する「こと」です。これはこれで、気が重いですが、また、別の角度から考えてみると、我々

精神科リハビリ豆知識

自律神経

私たちの健康やストレスと切っても切れないのが自律神経。自律神経の働きは交感神経と副交感神経のバランスによって成り立っています。現代を生きる私たちは、残念ながら、交感神経が優位になりがちな生活を送っています。ですので、自ら積極的にリラックスするような時間や活動を生活の中に取り入れて、副交感神経を働かせ、バランスをとっていくことが必要です。ちょっと一息つく、あー癒される、そんな時間を大切にしましょう！

