



# 秋津鴻池病院 精神科デイケア

# 新聞

平成 28 年 12 月・29 年 1 月号



西



明けましておめでとーございます。  
今年のデイケアも、檀原神宮への参拝で始まりました。  
神宮到着後、手水舎で手を清め本殿へお参りしました。  
天候にも恵まれ、毎年恒例大絵馬の前での記念撮影も  
できました。その後は、出店でお昼ご飯を購入したり、  
池の周囲を散策したりと自由に過ごしました。  
今年も、帰りのバスの時間を一時間延ばした事もあり  
現地でゆっくりすることができました。

# 初詣

# 本年も宜しくお願いします。2017





# クリスマス会



**月・水・金のデイケアは、**12月21日（水）にクリスマス会を開催しました。午前中は、室内の飾りつけ、ケーキ作りをしました。年内最後のビッグイベントであり飾りつけ、ケーキのデコレーションにも工夫をこらしました。

午後は、コーラスメンバーによる楽器演奏、クリスマスソング合唱がありました。ゲストの杉山先生と医事課の羽山さんには素敵なフルーツ、歌ギター演奏も披露していただきました。おいしいから揚げやケーキをいただいた後は、病棟スタッフの皆さんと一緒にクイズを楽しみ、委員会メンバーセレクトのチームごとの景品も好評でした。

**火・土デイケアでは、**24日イブの日にクリスマス会がありました。初めてのクリスマス会！という方が多く、前回参加したメンバーが、ケーキ作りの工程など丁寧に教えていました。見た目も味も最高のケーキが完成！皆でコーヒー・紅茶を飲みながら美味しく頂きました。クイズ、ビンゴゲームで盛り上がった後は、賞品のプレゼントを選びました。今年の景品は、気に入ってもらえたでしょうか。



生クリームを丁寧に塗ります。



特製たれに漬け込んだ後、カラッと揚げました。今年も美味しかったです！



緊張しましたが、練習の成果を発揮できました





いつもダンディな杉山先生、洪く「ホワイトクリスマス」とギター弾き語りで「風に吹かれて」を披露してくださいました。



何年ぶりかで聴かせていただきましたが、ディズニーの名曲を変わらない美しい音色で奏でいただきました。



病棟スタッフの皆さん、参加いただきありがとうございました。



## ～火・土クリスマス会～

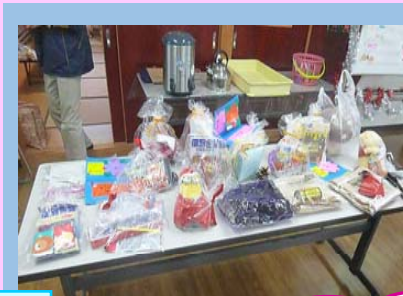


ケーキ完成！



～スタッフ余興～

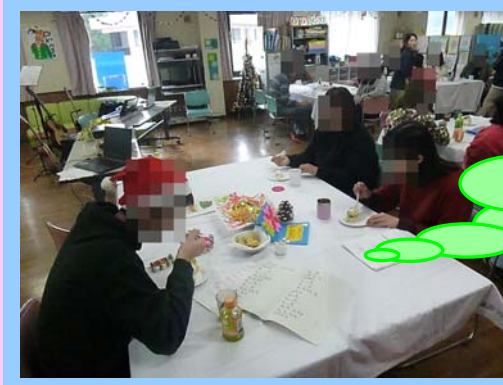
皆さん暖かい目で見守って頂きありがとうございました。



迷うな～  
どれにしようかな…



息もぴったりな司会進行で、場を盛り上げてくれました。



美味しいフルーツたっぷりケーキいただきます

# ～健康教室～

## ダイエットする（体重を減らす）ためには？

11月30日に管理栄養士さんによる健康教室がありました。  
約1ヶ月間で体重を1kg減らす為には、1日に200kcal減らす  
必要があるというお話がありました。

### <200kcalの食事と運動>

コーラ	500ml (1本)
チーズバーガー	75g (半分)
リンゴ	358g (約1個)
フライドポテト	73g (Sサイズ)
ソーセージ	66g
茹で卵	150g (3個)
ご飯	140g (1杯)

家事	120分
釣り	110分
散歩	90分
階段上下	40分
自転車こぎ	45分
速歩	約80分
ジョギング	25分
スポーツジム	50分

### ワンポイント！！

食事と運動で100kcalずつ  
減らすと良いです。

食品の栄養成分、原材料表示の見方についての説明  
があり、実際に食品サンプルを見ながら、エネルギー  
量、タンパク質、ナトリウム、脂質、塩分相当量など  
を記入していきました。

メンバーからは、「塩分多いな…」「カロリー高いんだ  
な…」などの声が多く聞かれ「今後買い物で食品を手  
にとる際は、意識して裏面の表示を見てみようと思う」  
との感想も出ました。

### 精神科デイケアとは…

レクリエーション・スポーツ・創作活動などさまざまな個人活動や集団活動を通  
して、治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

### デイケアに通う目的は…

一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「退院したてで地域での生活に不安がある」「仲間が欲しい」「日中の居場所が  
欲しい」「体力をつけたい」「病気や薬について知りたい」「働きたい」

「働きながら時々通所して息抜きしたい」 などなど。

### 《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日：月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

火・土（祝祭日・年末年始は除く）

時 間：9:15～16:00

住 所：〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL：0745-63-0601