

# 秋津鴻池病院 精神科デイケア

# 新聞

平成 30 年 6 月号



# 卓球交流会



6月26日(火)、病棟とデイケア合同で卓球交流会が行われました。初めての人、久しぶりの人、親しい人など色々な人とチームを組んで、苦手な人でも楽しめるように5分間ラリーや、変り種ラケット(うちわやカキ氷のカップ等)を使ってのラリーを行いました。みなさんお互いに打ちやすいところに返球されていました。得意な人向けにはダブルスのトーナメントが行われ、スタッフも入って真剣勝負が繰り広げられました。特に決勝戦はデュースにもつれ込む程の接戦になり大盛り上がりでした。

表彰式では入院患者さんとデイケアメンバー手作りのメダルが授与され、中には3つもメダルを受取った人もいました!

ご参加いただいた皆さん、お忙しい中ご協力ありがとうございました。





卓球交流会スタート！！



変り種ラケット！あなたならどれにする？



ネット際のボールも諦めない！



打ちやすいところをお願いします！



うちわ！はとても打ちにくい！



大接戦のダブルス決勝戦！！

# 健康教室

## 食中毒予防

梅雨の時期は暑くて湿気が多くなるため食中毒になる危険性が高くなります。

食中毒は細菌やウィルスがついた食べ物を食べることで起きて、嘔吐・下痢・腹痛などの症状が出ます。

予防は①つけない

- ・調理の前に必ずハンドソープで手を洗う
- ・献立にサラダと肉料理がある場合は、サラダを先に調理する
- ・肉や魚はドリップが他の食材につかないように包装を二重にする など

②増やさない

- ・生の肉や魚を購入した場合寄り道をせずに帰る
- ・調理が途中で中断してしまった時は食材を冷蔵庫に一時保存する
- ・“食べられるかな？”と悩んだときは思い切って捨てる など

③やっつける

- ・加熱する料理は中心部が75℃以上、1分以上加熱する
- ・使用した布巾などは、洗浄後煮沸殺菌する
- ・カレーなどはそのまま室内に放置せず、冷蔵庫に保管する など

### 感想

- ・食中毒になりやすい食材と原因がよくわかり勉強になりました
- ・食中毒にならないように気をつけたいと思いました
- ・作り置きすることがあるので注意しようと思いました
- ・勉強になりました



# 農園便り



とれたて新鮮なキュウリ♪



ツヤツヤのピーマン



ジャガイモ、玉ねぎも良い感じ

## 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