



# 秋津鴻池病院 精神科デイケア

# 新聞

平成30年11月号



# 秋のハイキング

11月7日に秋のハイキングを行いました。初めて県外の錦織公園（大阪府富田林市）まで行ってきました。季節はずれの温かい気候の中、色付き始めた景色を眺めながら、ゆっくり散策を楽しみました。いつもと違う屋外の開放的な環境で食べるお弁当は、より美味しく感じました♪

11月13日には病院近くにてできた道の駅へ散策に行きました。この日はあいにくの雨でしたが、地元のお土産物を観たり、新鮮な野菜が安く、買い物も楽しみました♪

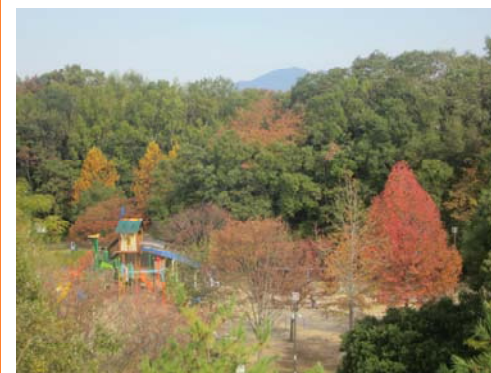




県境の山々が見えました！



外で食べるお弁当は美味しい♪



美しい景色に癒されました♪

## 健康教室

### インフルエンザとノロウィルスの予防

インフルエンザとノロウィルスは感染力が強く、いったん流行がはじまると短期間で広がるため、毎年多くの方が感染しています。

#### 効果の高い予防策

- ①食事の前・トイレの後や外出から帰った後は石けんを使い、しっかりと手を洗う
- ②外出から帰ったらうがいをする
- ③人ごみを避けて、人の多いところではマスクを着ける
- ④バランスの良い食事や睡眠時間を十分にとり、体力と抵抗力をつける
- ⑤適度な保湿の保持をする

#### 感想

- ・インフルエンザ、ノロウィルスについてよく分かりました。
- ・ならないようにしっかり手洗い、うがいをしたいと思います。

# ～ 利用者さんの作品集 ～



菊のハーモニー(折り紙)

『折り紙を鉛筆で巻いてカールしました♪』



色鉛筆での塗り絵

『油絵のようなタッチに仕上がりました！！』 『丁寧に塗って、満足できる作品になりました』



色鉛筆を水で伸ばした水彩画



カップ(陶芸)

『世界で一つの作品ができました！』



## 今月のお菓子作り

テイケア農園で収穫できたさつまいもをたっぷり使い、パウンドケーキを作りました。

マスター役の利用者さんが喫茶の時間にいつも作ってくれる美味しいコーヒーと共に秋の味覚を堪能できました♪

# 農園便り



皆でさつまいもを収穫しました♪



白菜も立派に！！



大根もどんどん成長中♪

## 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。

「地域での生活に不安があり、困った事を色々相談したい」「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