

# 秋津鴻池病院 精神科デイケア

# 新聞

平成30年12月号



# クリスマス会



12月18日(火土グループ)と19日(月水金グループ)にデイケアのクリスマス会を行いました。18日はみんなで協力して飾りつけやケーキ作りを行いました。ケーキのデコレーションはそれぞれの個性が光っていました!本番になるとハンドベル演奏、合唱、クイズビンゴなどを楽しみました。普段なかなか笑わないメンバーも笑顔になって楽しそうでした♪

19日のデイケアでは、午前中にみんなで飾り付けをしたり、事前に仕込んでおいたチキンカラッと揚げて、女性メンバーが中心となってクリスマスケーキ作りをしてくれました。年々素敵なケーキに仕上がっています♪本番では病棟スタッフにも参加いただき、一緒に歌やすごろくゲーム、余興を楽しみました。すごろくゲームでは簡単なクイズから難しいクイズまで出題され皆であれこれ考えました。

今回もお忙しい中、参加いただいた病棟スタッフの皆さん、参加のみならず片付けのお手伝いもしていただき、ありがとうございました。





フルーツをカットしていきます



丁寧にデコレーションしてます



美味しそうなチキンが揚がりました



コーラス隊の合唱



スタッフの演奏



クイズの答えを皆で考えてます



答えの札をあげています



ハ○キルーペのCM熱演中



病棟スタッフの皆さん  
ありがとうございました

## 健康教室

今回、栄養士さんに『肥満・メタボリックシンドローム予防』の話をさせていただきました。

- 毎食腹8分目までに控える      よく噛んでゆっくり食べましょう      ☆ 例えば小さい茶碗に換える
- 野菜を積極的に食べる      1日両手いっぱい分食べましょう      ☆ 野菜から食べると血糖が上がりにくい
- 脂っこい物は控える      焼き物や蒸し物などあっさりした料理の物を選びましょう。
- お菓子は控える      食べ過ぎないように控えましょう。

### 利用者さんの感想

- ・ 疑問に思っていたことがいろいろと聞けて勉強になりました。
- ・ 食生活って大切ですね。気をつけます。
- ・ いろいろと聞かせてもらって勉強になりました。

# 農園便り



イチゴの花が咲きました♪



育った大根に土をかけています

## \* お知らせ \*

これまで毎月デイケア新聞をお届けしていましたが、2019年より2ヶ月に1回の隔月発行になります。これからもよろしくお願ひします。

### 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