秋津鴻池病院 精神科デイケア 新聞

2023年11,12月号

クリスマス会

12/19に火土デイケア、12/20に月水金デイケアでそれぞれクリスマス会を開催しました。今年は4年ぶりにクリスマスケーキが復活しました！久しぶりの人も初めての人も作る前からウキウキされていました。

毎年恒例のハンドベルに加えてトーンチャイムを使った楽器演奏では、優しい音色に癒されました♪クイズにも熱が入り、「よっしゃ！」とガッツポーズをして正解を喜ぶ人もいました。

～　クリスマス会　～

久しぶりのケーキ作り

美味しいクリスマスケーキが完成しました！

利用者さんの楽器演奏に合わせて合唱♪ ハンドベル＆トーンチャイム♪　ミニゲームも

恒例の「今年の出来事クイズ＆ビンゴゲーム！」

お楽しみの景品♪

健康教室

１１月　～腰痛予防・ぎっくり腰について～

　ぎっくり腰(急性腰痛症)は日々の姿勢の悪さや筋力低下や柔軟性の低下から起こったり、寒い時期になって筋肉への血流が悪くなることで起こりやすくなります。ぎっくり腰になった直後は患部の炎症を抑える為に冷やして、2～3日経ち炎症が治まってからは筋肉への血流を良くする為に温めましょう。ぎっくり腰にならないように日々運動やストレッチに取組み健康に過ごしましょう！

１２月　～野菜をしっかり食べましょう!!～

　１２月5日（火）に管理栄養士さんに野菜を食べる大切さを講義して頂きました。イラストのマグネットを使用し分かりやすく、楽しく聞くことのできる内容でした。野菜は1日350g食べることが推奨されており、たくさん食べるための工夫として具だくさん味噌汁や、きのこのバター炒めなどの調理例を紹介していただきました。メンバーさんからは「野菜をもっと食べていこうと思う」「わかりやすい 内容だった」などの感想がありました。

創作活動

創作

革細工

ポンポン細工

カレンダー（11月、12月）

手芸（クリスマス）

毛糸ツリー

お菓子作り

アップルケーキ

シフォンケーキ

●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・生活技能訓練・就労活動など様々な個人・集団活動を通して、社会復帰のための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、困った事を何でも相談したい』
『仲間が欲しい』『人付き合いが上手くなりたい』『居場所が欲しい』
『生活リズムを整えたい』『体力作り』『症状を上手くコントロールしたい』『働きたい』『働きながら時々息抜きに使いたい』 等々。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院　精神科デイケア

開所日　：＜月水金グループ＞
　　月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）
　　＜火土グループ＞
　　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