



ハロウィン喫茶

昨年から始めたハロウィン喫茶、今年も10月25日(火)開催しました。

メンバー、スタッフ合わせて9名が仮装をしました。中には、この日のために自作の衣装を作って、カツラを被って披露するほど気合を入れた方も！

ランウェイでカメラを向けられると足を止めしっかりポーズまで決めていました。

お披露目が終わった後は、キャンディー入れ(玉入れ)をチームで競い、楽しいひとときを過ごす事が出来ました。



運動会

10月24日（月）デイケア運動会を開催し、普段プログラムにあまり参加しないメンバーさんも一緒に楽しめました。開会式と閉会式の挨拶はメンバーさんが上手にされていました。途中まで両チーム同点でしたが、最後の玉入れで青チームが逆転し大いに盛り上がりました！



デイケア学会クイズ大会

9月3日（土）に開催された日本デイケア学会のご当地クイズ大会にZOOMで参加しました。他のデイケアとZOOMでやり取りするのは初めてで、最初は皆さん緊張した様子でしたが、クイズを重ねる事にリラックスして、最後のインタビューでは積極的にアピールもできました。ご当地キャラクターや方言等のクイズは難しく、結果は4位でしたが「楽しかった」と好評でした。

健康教室(9月)～秋の旬食材の栄養素～

9月20日(火)の健康教室は「秋の旬食材の栄養素」について説明しました。秋は甘味の季節と呼ばれ、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な食材がたくさんあります。また、夏場の疲れを取る働きや、胃腸の回復、身体を温めてくれる効果もあります。そんな秋食材の栄養素と、秋食材を使った料理メニューを紹介しました。

どれも美味しく栄養がたくさんあるので、みなさんもお時間のある時に紹介した料理を作ってみてください。

健康教室(10月)～知っておこう薬の知識～

10月25日(火)に薬剤師さんから質問形式で薬について講義をしていただきました。

「薬を飲み忘れてらどうしたらいいですか?」「薬の保管は何℃までですか?」など次々に質問が出ました。

飲み忘れは思い出したときに飲んでも良いが次の飲む時間が近づいていれば飲まない。薬の保管は室温が30℃までなら

可能、と説明がありました。講義の終了後には個別に質問を

する時間も取っていただき、メンバーさんからは「分かりやすくてためになりました」「久しぶりに薬のことを学べてよかったです」「質問に答えてもらって安心しました」などの意見がありました。



農園便り



白菜の苗を植えました



白菜ぐんぐん成長中



コスモスは今年も綺麗です

●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・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」「人付き合いが上手になりたい」「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