

梅雨を

乗り切るために...



毎日雨続き。じめじめして外出もしづらくなる...この季節苦手な方も多いのではないのでしょうか。そんな季節を乗り切るための一工夫を紹介いたします。

ひとつめの工夫。外に出るのにおしゃれをしてみる！レインブーツやレインコートではおしゃれなアイテムがたくさん売っています。百貨店ではレインブーツコーナーがあるぐらい流行っています。傘なども明るい色を選んだり、自分の好きなアイテムを身に着けてみてはいかがでしょうか。

ふたつめの工夫。外にでるのもちよつと...という方はぜひ、普段できない、読書や映画鑑賞などをしてみてはいかがでしょうか。家での過ごし方もひとつ工夫すると充実したものに変わるかもしれません。

また、気温が高くなって気を付けなければならぬのが『熱中症』。熱中症対策には、こまめな水分補給、十分な睡眠、栄養がとれた食事、塩分の補給が必要です。本格的に暑くなるまえのこの時期からちよつとずつ対策を始めてはいかがでしょうか。



デイケアって??

「仕事をしたいけど...」「最近引きこもりがちだな...」「趣味がほしい」「しゃべれる仲間がほしい」「生活のリズムを付けたい」など様々なことで悩んでいる方が【社会参加】を目標に生活スキルや、対人スキルを身に付けてたりする場所です。また、同じ悩みを抱えるメンバーと話すことで情報交換の場にもなっています。

当院ではメンバーやスタッフと一緒に心と体の健康を取り戻すために様々なプログラムを用意しています。

具体的には何をするの??

クッキングやお菓子作り、DVD鑑賞、創作活動、体育館など、個人で作業できるプログラムから皆で作業をするプログラムまで様々なプログラムを用意しています。『一人ひとりの目標』に向かって、スタッフと一緒にスケジュールを考えます。

どうやって利用するの??

まずは見学!! 百聞は一見にしかず!! 当院では基本的にいつでも見学を承っています。「少し気になるな」「このプログラムなら参加してみたいな」と思われた方は医師やスタッフに声をかけてください♪見学にはスタッフも付き添うので安心してください。パンフレットも用意しています。そのほか気になることがあれば気軽にスタッフにお尋ねくださいね!

ぷちぷらす今月のピックアップ☆

体育館 6月3日(金)PM・6月13日(月)PM

目黒体育館に行き、バドミントンか卓球をします。運動不足だと思の方はぜひご参加ください♪体育館の利用は、実費ですのでお金を持参してください。手帳をお持ちいただければ割引もあります。また、動きやすい服、上靴もご用意ください。

キャンドル作り 6月22日(水)AM

百均の材料を使ってオリジナルキャンドルを作ります。作り方を覚えれば家でも簡単に作ることができます♪世界にひとつだけのキャンドルと一緒に作りませんか♪

お菓子づくり 6月24日(金)AM・PM

何を作るかメンバーで決めて、レシピを見ながらお菓子作りをします。作ったお菓子は一緒に試食します。毎回これなら家でできるかも♪という物から家ではできないなというちょっと凝ったものまで様々なお菓子を作っています。

※スタッフの担当が変更になっています。詳しくはプログラムをご覧ください。

スタッフからのお知らせ

5月から新しいスタッフが増えました!!小町OTです。作業療法士としてデイケア等を担当します。また6月からは、相談員の重光(旧姓:原井)PSWが復帰します。見かけることができましたら気軽に声をかけてください。

それに伴い、デイケア、外来スタッフなど変更がありますので詳しくはHPやプログラムをご覧ください。今後ともよろしくお願いいたします。

