

デイケアだより

H30年
2月号



◆デイケアとは、規則的な生活ができない、人付き合いが苦手などの悩みをもった人が自宅から通う場です。社会復帰を目的として生活リズムや体力の回復、作業能力の向上などを目指します。

◆このおたよりではデイケアの日々のプログラムを紹介しています。利用者の皆さんが協力して記事を作っています。

ダイエットクラブの紹介

昨年10月にダイエットクラブを発足し、痩せたいという共通の目標を持つメンバーが集まり、毎日ウォーキングや階段昇降に取り組みました。自分が普段間食をどのくらいしているかを振り返ったりすることで食事への意識も高まってきました。体重減少や血液検査の結果が改善したという利用者さんも多くいました。一旦は終了となりますが、これからも継続して運動に取り組んでいきたいです。(スタッフ)

(参加したメンバーさんの声)

- ・ウォーキングする習慣が身についた。
- ・やはり間食を減らすのが大切だと思った。食事を加減するようになった。
- ・筋肉がついて歩くのが楽になった。



新年ゲーム大会

1/15(月)新年会を行いました。各自一年の抱負を語り、ケガもなく無事過ごせるように話し合い、またレクリエーションでは福笑いとすごろくで楽しみ、大いに盛り上がりました。(M.T)



福笑い



紙相撲

巨大すごろく



クリスマス喫茶

12月にクリスマス喫茶をやりました。患者さんにコーヒーか紅茶を飲んでもらい、その後にケーキを食べてもらいました。みんな楽しみにしていたようでとてもおいしそうに食べていました。クリスマスソングがBGMでとても雰囲気が出てよかったです。(D.S)



デイケア忘年会

12/27に忘年会を皆でしました。午前は食事会で、鍋やお寿司を食べました。おいしかったです。午後はレクリエーションでビンゴをしました。景品がもらえてよかったです。(H.H)

計画から準備、買い物までメンバーさんがそれぞれ協力できたことでとても良い忘年会になったと思います。ビンゴも盛り上がり楽しかったですね。(スタッフ)

初詣 (護国神社)

1/9に初詣に行きました。雪もなく、いいお日柄で気持ちよかったです。おみくじを引いたり、お賽銭をして願い事をしたりしました。ご利益があるといいです。新年のいいスタートになりました。また来年行きたいです。(O.K)



今年の絵馬は、小さい犬が集まって大きな犬になってます↑

クイズ☆コーナー

フ口野球球団で一度も日本一になったことのないチームは？

1. 西武 2. ヤクルト 3. 近鉄



編集後記

- ・洗濯や部屋の掃除、ゴミ捨てなど自分の身の回りのことを頑張っています。(D.S)
- ・最近ではシャーロックホームズなどの古い小説を読んでいます。(H.H)
- ・すっかり節分の文化として定着した恵方巻き。今年もデイケアで作りましたよ♪その様子は次月号にお届けします。(スタッフ)

倉田病院デイケア

松本市寿北 8-21-2 / TEL 0263-58-2033

クイズの答え 3. 近鉄(2004年に合併してオリックスになりました)