

# 3月スケジュール

聖明病院  
デイケア

MARCH  
平成31年

	月	火	水	木	金	土	日
午前					1 認知行動療法 (物質)/ ミーティング	2 ☆ミーティング	3 お休み
午後1					駿河探訪	映画	
午後2						フロセス依存 認知行動療法	
午前	4 ゲーム活動	5 カラオケ	6 園芸活動	7 お休み	8 認知行動療法 (物質)/ ミーティング	9 料理教室	10 お休み
午後1	ミーティング	ミーティング	認知行動療法 (物質)/ ミーティング		フリータイム	木工/ 芸術療法	
午後2	室内スポーツ	フリータイム				フロセス依存 ミーティング	
午前	11 ゲーム活動	12 散歩活動	13 木工/ 芸術療法	14 お休み	15 室外スポーツ	16 ☆ミーティング	17 お休み
午後1	ミーティング	ミーティング	認知行動療法 (物質)/ ミーティング		認知行動療法 (物質)/ ミーティング	映画	
午後2	室内スポーツ	フリータイム				フロセス依存 ミーティング	
午前	18 ゲーム活動	19 散歩活動	20 園芸活動	21 お休み	22 認知行動療法 (物質)/ ミーティング	23 料理教室	24 お休み
午後1	ミーティング	ミーティング	認知行動療法 (物質)/ フリータイム		駿河探訪	木工/ 芸術療法	
午後2	室内スポーツ	フリータイム				フロセス依存 ミーティング	
午前	25 カラオケ	26 散歩活動	27 木工/ 芸術療法	28 お休み	29 室外スポーツ	30 料理教室	31 お休み
午後1	ミーティング	日帰りの湯	認知行動療法 (物質)/ ミーティング		認知行動療法 (物質)/ ミーティング	利用者会・お誕生 会	
午後2	室内スポーツ					フロセス依存 ミーティング	

## 利用者さんに聞きました!!～AAの本を読んでみて(2)～

(先月の続き)  
もう一つ、とても大切なことが書かれています。それは、時間があるときはミーティングに参加しようということです。他人の話を聞き、自分も正直に話し、同じ病気で苦しんでいる仲間と喜び苦しみを分かち合おう。普通の人には言えないことも同じ病気の人となら正直に話せることもある。私もミーティングになるべく顔を出すように努力しています。不思議と気が楽になり肩の荷が降りたというか、今日も来てよかったといつも思うようになりました。(そもそも自助グループなんて全く信用していなかったのに、)

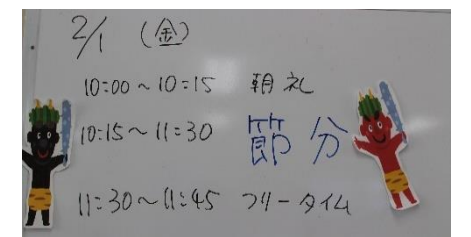
自分を正直に語ったあと仲間から「とてもいい話を聞かせてくれてありがとう」と声をかけてもらった時もありました。その時は本当に嬉しかったです。そんな自分があるのも「ビッグブック」を読んでからだとはっきり言えると確信しています。始めは私も、本の存在は知っていましたが読んでみようとは全く思っていませんでした。でも今はこの本に出会えた事にとっても感謝しています。遠い昔、この本を書き出版し世に広げてくれたアルコールクの人たちにとっても感謝しています。～レイ～



## 節分

2月1日に節分にちなんだレクリエーションを行いました。クイズゲームや大豆の皿移しなど行い、利用者さんみんなで楽しむことができました。クイズゲームの1つを紹介します。

【問題】鬼には5種類の鬼がいます。それぞれ鬼には意味があり、赤鬼は「欲深い心」、青鬼は「怒りの心」、緑鬼は「不摂生の心」、黒鬼は「疑いの心」、では白鬼はどういう意味があるのでしょうか？答えはこのデイケア通信のどこかにあります！



デイケアの畑近くにある梅の花も咲き始めました。春の足音がしてきましたね。春はなんだか気持ちがソワソワする、言い表せないような気持ちになる、、、そう思う方はきっとあなただけじゃないはず。そんな日はデイケアに来て、プログラムに参加したり、仲間やスタッフと少し話をしてみませんか？