聖明デイケア通信

2022年１２月号　（第５６号）

カレンダー作り

１２月はクリスマスのデザインで仕上げてみました.♪ツリーの配色は利用者さんがこだわりながら作ってくれました。

季節行事

秋の体力測定を行いました。計４種目行いましたが大勢の方が参加してくれました。利用者の悔しい表情、嬉しい表情、応援する声が響いていました。

芸術（書字）

皆さん集中して行っていました。久しぶりの書道でしたが興味のある方も多く、良かったです。

創作（ゆる文字）

冬を感じられる作品が完成しました♪色合いも様々で素敵ですね。

クラフト作品

クリスマスの飾りを折り紙やクラフトバンド、紙粘土で作りました。デイケアに飾ってクリスマスの雰囲気を感じたいと思います。

リラックスタイム

ぐっすり眠るための寝たままできる簡単な体操を行いました。疲れが蓄積されると体がだるかったり、集中力の低下やイライラしやすくなったりします。日々の疲れをとるためには良い睡眠をとることが大切です。

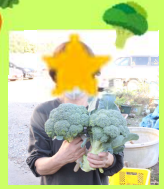
園芸 → 料理 → 行事

収穫した野菜を料理し行事を行いました。
プログラムのつながりを実感。

〈収穫！〉

みんなで育ててきた野菜が豊作！
収穫した野菜で、サラダや味噌汁、惣菜に調理。
里芋たっぷりの芋煮は外でみんなでいただきました。

豊作!!

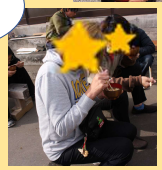


〈料理〉

新鮮な野菜で作る料理は格別です。
おいしい！

〈芋煮会〉

お天気も良くてみんなで食べる芋煮はとってもあったかくておいしい！



散歩 ≪笹場≫ アンブレラスカイ

富士山と茶畑の絶景スポットまで片道30分。
今回は、富士青年会議所が65周年を記念した期間限定の企画に合わせて行ってきました。

頭上の色とりどりの傘が地面にも映ってとってもきれい。
コロナ禍でも空や傘を見上げ「上を向いて」生きていただきたいという想いが込められているそうです。

ギャンブル依存 ～借金と私～

ギャンブル依存を抱える方とお話をしているとよく借金の話題となります。「一番初めに借りるときはドキドキした」「借り続けると借金という感覚はなくなって自分のお金の感じがした」「周りに借金をしていることがバレないようにしていた」などと話します。
「借金を悟られたくなかった」というのは、自身の行ないを隠すためということもありますが、大切なものや人を守りたかったという想いも大きかったそうです。
毎週土曜日にはギャンブル依存の方が10人前後の集まって、プログラム内外でこのような話をしています。興味のある方はぜひのぞいてみてください。