

聖明デイケア通信

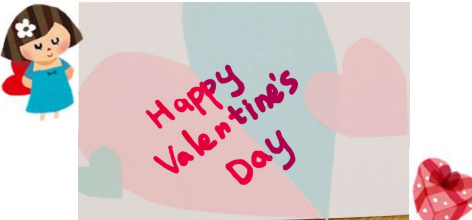
2023年2月号 (第58号)

カレンダー作り



節分と椿の花をデザインにしたカレンダーを作りました。色の選択から利用者様のこだわりが詰まっています。

創作(ゆる文字)



2月は節分、バレンタインのイベントがあります。折り紙を使い可愛くアレンジした作品が出来上がりました。家族へ送るポストカードを作成した方もいました。

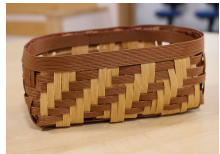
クラフト作品



折り紙で作った2月用の飾りです。



カッティングシートを使用した切り絵の作品です。



クラフトバンドで作った小物入れです。



編み物でおしゃれなショールが完成しました。

園芸

～白菜収穫～ 今季最後の白菜の収穫をしました。



収穫した野菜はサラダや味噌汁に調理しました。

～小松菜収穫～

この時期は収穫できる野菜が少ないですが、小松菜がとっても元気に成長し収穫出来ました。



イベント

新しい年がスタートし、季節の行事を楽しみました。。

<芸術>～書初め～

今年最初の芸術は書初めを行いました。今年の抱負や思いを気持ちを込めて書いていました。



2023

<七草がゆ>



春の七草は、無病息災を願うこと、邪気を払い遠ざけたいという祈りが込められています。また、正月は栄養もかたよりやすいもの。七草がゆには、お正月で不足しがちなビタミンの補給、また胃を休める効果もあります。今年も1年元気にスタート。



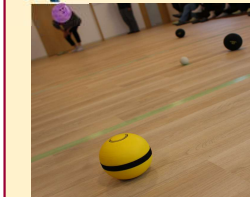
<味噌づくり>

今年も味噌づくりに挑戦！大豆をじっくり煮て、みんでつぶして塩と麴を混ぜて、樽に投げ入れて…。食べ始めは秋ごろから。お味噌汁など料理に使って味わいましょう。楽しみです。



1月～2月の寒仕込みのお味噌は、冬の寒い時期を越して熟成期間も長いので、色が濃く、お味噌の風味が強く、うまみがあるのが特徴だそうです。

<季節行事>



今月の季節行事は「ローンボウズ」というゲームを行いました。ローンボウズとは、イギリス発祥のスポーツで、偏心球(片方に錘がついておりまっすぐ投げられないボール)を投じて、中心の玉との近さを競うゲームです。真っ直ぐ投げられないボールに苦戦しながらも、自分なりの投げ方で楽しんでいました。中には中心のボールにピタッとつける強者も…！



リラックスタイム



新年1発目のリラックスタイムは「足湯」を行いました。10分間浸るだけでも体がポカポカ♪座りながら寝てしまっている方も…！日本の名湯シリーズの入浴剤で旅行気分も味わえました。風邪が流行る冬のこの時期、足湯で免疫力を高めるのがいいかでしょうか。

引き金について

認知行動療法に出られた方々はお聞きになった方もいらっしゃるかもしれません。スリッパしてしまうきっかけになるものです。ある調査によると、覚せい剤を使用してしまう内的な引き金として、「イライラする時」、「気持ちが落ち込んでいる時」、「孤独を感じる時」が多いそうです。



【引用】1) 服部ら (2022) 覚醒剤使用の引き金に関する実証的研究—薬物依存と他のアディクションの併存に焦点を当てて日本アルコール・薬物医学会雑誌 57(3) 127-142.