聖明デイケア通信

2023年３月号　（第５９号）

カレンダー作り

３月はチューリップの花とひな祭りをテーマにした作品を作りました。徐々に外は暖かくなり、春を感じ始められる季節ですね。

クラフト作品

３月用の折り紙作品です。折り紙を得意とする利用者さんが毎月作ってくれています。

クラフトバンドで作った飾りです。先月は「バレンタインデー」をテーマにかわいいハートを作りました。

クラフトバンドで作った3月用の飾りです。デイケアの玄関に飾りたいと思います。

季節行事

２月は「チーム対抗ゲーム大会」を行いました。○×ゲーム、ボール送りゲーム、誕生日ゲーム、ペットボトル立てゲームの４つのミニゲームをチームごとで競い合いました。

園芸

いよいよ2023年の野菜作りがスタートしました。
今年は30種類以上の野菜作りに挑戦します！

～ほうれん草収穫～

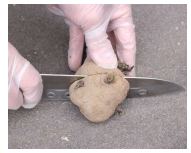
秋に植えたほうれん草を収穫しました。寒さ対策でトンネルをつけて育てました。

収穫したほうれん草はサラダにしました。

～にんにく追肥～

９月に植え付けしたニンニク。寒い冬を超えてこれから球が肥大できるように追肥を行いました。今のところ順調な成長。収穫が楽しみです。

～じゃがいも植え付け～



１ヵ月ほど、窓際の光の入る室内で芽出しをし、２月末に畑に植え付けをしました。今年も“キタアカリ”。ホクホクでサラダやコロッケ向けの品種。

創作（ゆる文字）

今月のゆる文字では３月という事で「初春」や「春よこい」などの文字を書いてくれました。「笑」の文字も可愛らしくアレンジしており穏やかな気分になります。

木　工

本棚作りを行いました。大工を職業としているピアサポーターの声掛けの下、丁寧に作ってくれました。今回はデイケアニ階の本棚のリニューアルでしたが以前よりも温かみのある雰囲気となりました。

リラックスタイム

自分でできる「ハンドケア」を行いました。アロマオイルを実際に使用し、ゆっくりと優しく手をマッサージしました。寝る前等に行い、日頃の疲れを自分自身で労わってあげて下さい。

プロセス依存体験記
プログラムを3ヶ月受けてみて

プロセス依存のプログラムをはじめて３ヶ月が経ちますがいかがですか？

皆困っていると思うけど、想像していたより悲壮感がなかった。ギスギスしていると思っていたけど皆笑っていました。

参加前のイメージと違っていたんですね。

皆が同じ悩みを持っているから受け入れてもらえました。スタッフも優しくて、雰囲気も明るいから参加もしやすいです。

プロセス依存プログラムは毎週土曜日に行なっています。
どなたでも参加可能なので興味のある方はぜひご参加ください。