

聖明デイケア通信

2023年4月号 (第60号)

カレンダー作り



4月は桜の花と菜の花のデザインでカレンダーを作りました。菜の花の下絵は利用者さんが丁寧に描いてくれました。外は暖かくなり春の訪れを感じますね。

季節行事

～ジグソーパズル～



ジグソーパズルを行いました。チーム対抗で108ピースの完成を目指しましたが、皆さん声を掛け合いながら協力して頑張っていました。

クラフト作品



4月用の折り紙作品です。いつもの利用者さんが丁寧に作ってくれました。



編み物でベレー帽を作りました。苦勞しながらも素敵な作品が完成しました！



クラフトバンドで桜の花を作りました。細かい作業で時間がかかりましたが、きれいに出来ました。

オーフスピーカースミーティング



コロナウイルス感染対策でオンラインでの開催ですが、AA富士バラの方に協力していただき、3カ月に一度のペースで開催しています。回復者の体験談を聞けるよい機会となっています。

女性ミーティング

女性ミーティングはとても和やかな雰囲気の中で行っています。近況について、参加者が思っていること、今後やっていきたいと目標を持っていることなど話しました。話していると時間があっという間に過ぎていました。



園芸

3月は種まきをたくさんしました。暖かくなってどの野菜も急成長。

～ブロッコリー～



2月の下旬に植えたブロッコリーの苗をポット上げしました。小さな双葉が3月に入って気温が上がると青々と大きくなってきました。

～じゃがいも～



2月末に植え付けたじゃがいもがすくすく大きくなり芽かきと追肥、土寄せを行いました。成長が楽しみです。



～3月行った種まき～

- ・ごぼう
- ・大根
- ・ねぎ
- ・ニラ
- ・マリーゴールド
- ・さつまいもの芽出し



～栽培中の野菜～

- ・スナップエンドウ
- ・にんにく
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも
- ・ブロッコリー



順調に育ってます

創作(ゆる文字)



今月のゆる文字では春らしい桜のデザインや「豆」という文字を可愛らしくアレンジした作品ができていました。緊張感を解きほぐしてくれる効果のあるゆる文字は字の苦手な方でも参加できます。

木工



デイケア新棟に置くテーブルの組み立てを行いました。可愛らしい雰囲気丸テーブルを配置しレイアウトを変えました。より多くの利用者に座って頂けるよう工夫しています。

リラクスタイム



室内もおやすみブレンドの香りのアロマオイルを漂わせ癒し空間に～♪

初めに快眠ヨガを行い自律神経を整え、睡眠に導入しやすい体にした上で、ホットアイマスクで目を休めながら“風雲”をして心も体もリラックスしました。



アンガー・マネジメント

デイケアでも、アンガー・マネジメントが始まりました！

人間にはどうしても怒らなくてはならない場面があります。大切なのは怒り方です。デイケアでは悪い怒り方と良い怒り方を学び、感情に支配されにくい精神状態を目指します。

また、コンパッション・フォーカスト・セラピーという技法を応用して「怒りに支配されない体づくり」をメンバーと協力しながら進めています！