

聖明デイケア通信

2023年7月号 (第63号)

季節行事

《チーム対抗ゲーム大会》



チームに分かれてミニゲームを行い得点を競いました。声を掛け合いながら協力して優勝を目指しました！



クラフト作品

7月の折り紙作品です。七夕がテーマで、織姫と彦星がとてもかわいいです。星は立体的になっています。



クラフトバンドで蓋つき小物入れを作りました。以前にも同じものを作り、また再びチャレンジしました。



クラフトバンドでカゴを作りました。時間をかけて丁寧に仕上げました。優しい色合いが素敵です。

オープンスピーカーズミーティング



デイケア以外の回復者の方たちの、体験談を聞くことができました。普段聞けない話を聞ける貴重な時間となりました。

カレンダー作り



7月と言えば、七夕です。天の川をイメージした作品が完成しました。皆さん丁寧に貼りつけて下さり、素敵なカレンダーが完成しました。



園芸

収穫が始まりました。

～大根～

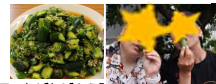
とっても大きく育ち、引き抜く作業も力がいりました。煮物にしたり、サラダにしたり、味噌汁に入れたり♪みずみずしい大根をおいしくいただきました。



～きゅうり～



カラス被害に悩まされていましたがネットで囲う事で解決し収量アップ！簡単調理で昼食時のプラス一品に。



【きゅうりとオクラのねばねば和え】

～ブロッコリー～

ブロッコリーの茎も塩昆布和えにしてみました。

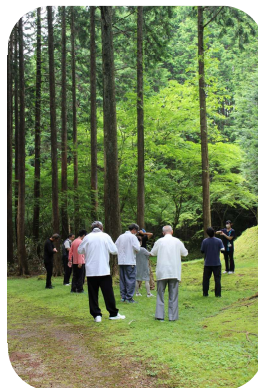


～ミニごぼう～

根菜の味噌汁にしました。やわらかくてごぼうの香りが味噌汁によく合いました。



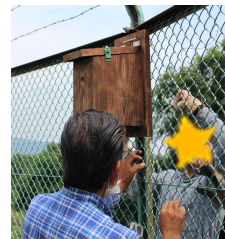
リラックスタイム



前回のリベンジでひのきの森へ。風を肌で感じ、森の香りや鳥のさえずりなど五感を通して全身で森を感じました。また二手に分かれ、瞑想やストレッチ、ツボ押しなどを行い、リラックスできました。

木工～巣箱～

前回組み立てをしたものを今回はパーナーで仕上げたデイケア周囲に取り付けてみました。



芸術 《書字》

ペン字や書道など。自身でやりたいものを選択して行いました。書くことに集中することで心を静めたり、ストレス解消にも効果があります。



アンガーマネジメント

皆さんは自分が怒っていることにどうやって気が付きますか？
 デイケアでは「声が大きくなる」、「言葉が汚くなる」といった実際の現象だけでなく、「頭の血管がピキッてる感じ」、「手がワナワナしている時」といった感覚的な体験も挙げられ、共感している人がたくさんいました。
 これは、人間が「怒り」を言葉で理解する前に感覚的に体で感じるができる生き物だからです。その感覚を放置しておくくと怒りが爆発してしまう事もあるため対処が必要です。

はたして、どんな対処をすべきなのか…次回はそれを話します。