

聖明デイケア通信

2023年10月号 (第66号)



季節行事

《秋のクイズボーリング大会》



チームに分かれ、得点のついたピンをボウリング形式で倒し、秋にちなんだクイズに答えて得点を重ねていくゲームを行いました。みんなで相談して答えを出しました。



クラフト作品

10月の折り紙作品です。カラフルな作品になりました。



今月は素敵な手工芸の作品が沢山完成しています!!



オープンスピークスミーティング



オープンスピークスミーティングでは“第一のことは第一に”というテーマでAAの方が話しして下さいました。貴重な話を聞くことが出来ました。

カレンダー作り

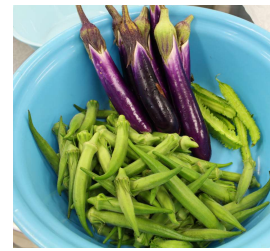


10月のカレンダーは、ハロウィンや“食欲の秋”ということで、さつまい芋をイメージして作成しました。可愛いデザインになりました。



園芸

今月は夏野菜の収穫と秋冬野菜の準備をしました。

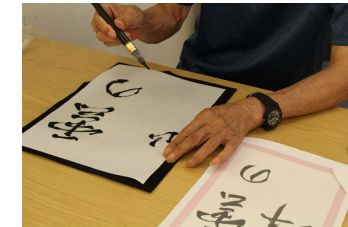


暑さが和らいで雨量も増えたせいから、ナスやオクラが連日沢山収穫できています。採れたての野菜を調理して昼食でいただきます。

7月末に種まきした人参・大根・キャベツ・ブロッコリーが畑で大きくなってきました。秋冬に向けた葉物野菜の種まきや、来年に向けたニンニクも、たくさん成長中です。



芸術 《書字》



筆ペンやボールペンを使い文字の練習をしたり、書道をしています。皆さん、集中して取り組まれていました。

リラックスタイム



今月のリラックスタイムは水風船を行いました。水風船を投げたり踏んだり、様々な方法でストレス発散!

裸足で水風船を踏んで割って、踏んだ感覚や割れたときの水の温度など、様々な感覚を水風船で感じることができました。



壁の的に向かって投げたり、並べられた缶を倒したり、壁のペットボトルをポコポコに...! 色々な方法で楽しみました♪

感情コントロール通信 ~1巻~

今月扱ったテーマの中に「怒りと性格は分けて考える」というものがありました。その一説を紹介します。

「水は元々、透明で純粋です。そこに泥や油が混じったとしても水は泥そのものではなく、油でもありません。泥が沈んで、浮いた油を除去すれば再び透明な純粋に戻ります。心も透明な水だと考えることができます。そして怒りは、その水に混じった泥や油なのです。」

怒りそのものは変えることはできませんが、怒りに対処する方法を学ぶことは「水を透明にする」ようなものです。私ももっと、水を透明にするすべを学んでいこうと改めて思いました。