

聖明デイケア通信

2024年2月号 (第70号)

カレンダー作り



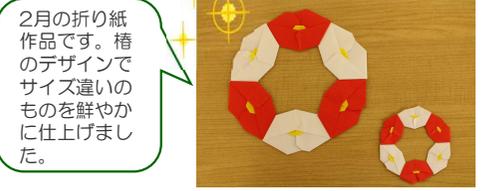
創作(ゆる文字)



ゆる文字を行いました。皆さんかわいいうち作品を完成させることが出来ました。



クラフト作品



クラフトバンド作品です。自宅で使うカギ入れを作りたいとのことで、慣れた様子で作成されていました。

園芸

～白菜・ブロッコリー収穫～



収穫した野菜はサラダや味噌汁に調理しました。

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。



＜季節行事＞～かるた大会～



新年初めての季節行事は『かるた大会』をしました。5～6人のグループになって頭を突き合わせて真剣に、でも、楽しく取り組みました。

駿河探訪 <<三嶋大社>>



初参りで、三嶋大社に行ってきました。新しい1年の幸せを祈願したあとは、シカやハト、鯉にエサをあげて楽しみました。

散歩 ～病院周辺散策～



1時間コースは今宮ふれあい公園へ行きました。片道35分と長く、坂道の多い道でしたが、途中のきれいな景色に背中を押され、最後まで歩き抜きました！

リラックスタイム



今月のリラックスタイムは「足湯」を行いました。名湯の香りで湯めぐり気分♪お肌もツルっと！足浴には、不眠の改善や頭痛、腰痛などの痛みの緩和、便秘解消などデトックス効果も。また免疫力を向上させ、風邪予防や肝機能の向上にも効果的だそうです。このように、足浴には様々な良い効果があるため、日常に取り入れてみるのもいいですね！

プロセス依存体験記 施設の入居者に聞いてみた

ギャンブルのプログラムはいかがですか？

施設に入寮して8カ月になります。最初は懐疑的でした。しかし、今はプログラムの仲間たちと回復しようと思っています。

気持ちの切り替わりはいつでしたか？

プログラムで話を聞いたりするうちに、今までの自分だともうどうにもならないと気づきました。これからも続けたいです。

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、のぞきに来てください。