

聖明デイケア通信

2024年3月号 (第71号)

カレンダー作り



3月のカレンダーはひな祭りと菜の花をイメージして作成しました。皆さんのおかげで、素敵な作品ができました。

創作 ~アイロンビーズ~



創作のプログラムでは、アイロンビーズを行いました。オリジナルのコースターや、可愛い作品を完成することができました。



<季節行事> ~川柳大会~

今まで川柳を作ったことがない人にも作品作りを体験して頂き、ユーモアのある素敵な作品が沢山完成しました！



日帰りの湯



富士市の可燃物の焼却時に発生する熱エネルギーを有効活用した、様々なお風呂が楽しめる余熱体験施設です。2020年10月にオープンし、施設内はとてもきれいです。また、近いこともあり、ゆっくり出発し、ゆったり過ごすことができます。是非、参加してみてください。



駿河探訪

<<アサヒ飲料 富士山工場見学>>



富士山工場では、「アサヒ おいしい水」や、「アサヒ 十六茶」などを製造しています。キャップの印字に「F」がついているものは富士山工場で作られたものです。

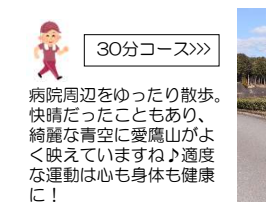


散歩 ~病院周辺散策~



<<< 1時間コース >>>

今月は「ひだまりの森」へ行ってきました。丘の上でみんなでピース！皆さんとても良い表情でした。天気もよく心地良かったですね。



<<< 30分コース >>>

病院周辺をゆったり散歩。快晴だったこともあり、綺麗な青空に愛鷹山がよく映えていますね♪適度な運動は心も身体も健康に！

クラフト作品



3月の折り紙作品です。ひな祭りをイメージした壁用と卓上用のかわいい作品が完成しました。

クラフトバンド作品です。カゴや、蓋つきのオシャレな入れ物が出来ました！



木彫りの豚さんです！



園芸 ~大根・小松菜収穫~



昨年の秋に種まきした野菜が年を越して収穫時期を迎えました。収穫したものは煮物やサラダ、炒め物にしておいしくいただきました。



~種まき~

キャベツとブロッコリーの種まきをしました。2024年の野菜作りがよいよスタートです。



リラックスタイム



立って足ツボも。人によって痛かったり心地よかったり様々♪より血行促進！

今月は濁り湯だけではなく、薬草湯にしました。足湯だけでなく香りでも癒されました♪



アンガーマネジメント

先月から参加して下さった方から「気づいていたらキレて、後から後悔をした」という話が出ました。人は一度怒り出してしまえば簡単には止められません。

だからこそ、アンガーマネジメントでは「怒りの直前に入る体の変化」に注意を向けます。怒る前の自分の状態を知り、「もうすぐ爆発しそう」と気が付けば怒りの爆発を回避できるかもしれません。

あなたが怒る直前に出やすい体の感覚(変化)は何ですか？