

# 聖明デイケア通信

2026年4月号 (第96号)

## カレンダー作り



4月のカレンダーは、イースターや春の植物をイメージして作成しました。カラフルな作品になりました。



## 創作 ~モールドル~



かわいい作品がたくさん出来上がりました😊



## クラフト作品



毛糸でかわいい白色の手さげバッグを作りました。



クラフトバンドの作品もたくさん出来ました。



さて、何を入れようかな…♪



## 園芸

~本格始動~



暖かくなって秋に植えた野菜が大きくなる時期となり、追肥やネット張り、大根や人参の種まきをしました。



利用者様が廃材で野菜プレートを作ってくれました♪野菜を育てていくのがたのしくなります。

## オンラインミーティング

### オープンスピーカーズミーティング



### AAミーティング

たくさんのご参加ありがとうございます。AAの方の体験談や治療者からのお話がありました。デイケアの利用者からの体験談もあり、最後まで傾聴できていました。

貴重な体験談を聞くことができました。AAの方にも来所していただき、AAのことについても分かりやすく説明していただきました。



## ビートタイム



打楽器の音が響き合っても心地よい空間でした♪初めてのリズムに挑戦してみたり、他の人に合わせてみたりと楽しみ方は無限大！新しい楽器も随時増えてます(^\_^)



## 木工 ~椅子作り~



3カ月かけて椅子が仕上がりました！今回は2度塗りをしたり、よりキャラクターっぽく、可愛らしいデザインを描きました。リボンや尻尾もつけてより完成度が高まりました！カラフルな椅子なので是非腰を掛けてみてください。

## 天柱(てんちゅう)

後頭部の髪のはえざわ付近の左右2箇所後頭部の中心線上から外側に指1本分の所



首のこりや緊張、肩の張り、そしてそれに伴う頭痛や眼精疲労をやわらげる

## リラックスタイム ~火を使わないお灸~

火を使わないお灸を行いました。それぞれの悩みに対するツボにお灸を貼り、じんわりとほぐしました。



### 腎愈(じんゆ)

ウエストのくびれあたりの高さで背骨から左右に指2本分の位置



腰痛になると腰周りの筋肉が緊張するが、その筋肉の緊張を和らげる。頻尿などに悩む方にもオススメ

### 失眠(しつみん)

かかとの中央部分を指で軽く押してみ、少し硬さを感じる部分



悩みによる不眠などの「単純型不眠」に効果的。イライラや不安などを抑えて、精神を安定させる効果も

### 肩井(けんせい)

肩の最高点から内側に向かって約3cm(指2本分)のところ



肩こり・四十肩など、肩が重く感じたり、腕が上がらない、首筋の痛みなどの症状に効果的