

# デイケア新聞

第8号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

ハートクリニック デイケア  
月々日曜日 開室  
九時二十分～十六時三十分

## 『睡眠障害』

精神科リハビリ豆知識

睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割もあります。健やかな睡眠を保つことは、健やかな生活をするために大切なものです。よくない睡眠環境や誤った睡眠習慣が、睡眠を妨げているかもしれません。今一度、睡眠環境や睡眠習慣の見直しを！



## 先月に引き続き、水族館！



# 平成27年外出プログラム第7弾！ 江ノ島水族館へいこう

7月の外出プログラムは、新江ノ島水族館。当日は、台風の影響で荒天となりましたが、そんな天候にも負けず、デイケアを出発。緑の木々の中を滑るように走るモノレールの窓から湘南の海が見えてきます。湘南江ノ島駅から水族館までの道中、一番激しい風雨に見舞われ、心が折れそうに(笑)。しかし、水族館に着いてしまえば、大水槽を泳ぐ魚にみとれ、クラゲたちの美しさにみとれ、ペンギンもいる！亀もいる！雨の中を歩いたかいてもあったというもの。それに何といったも、イルカのショー！ジャンプ、ジャンプ、大ジャンプ！飼育員のお兄さん・お姉さんとイルカの呼吸もぴったりで、あつという間に終演に…。それからは売店を覗いたり、もう一度見たい場所に戻ったり、それぞれに楽しみました。



## 解決くんって何だ？

隔週火曜日の2時間、解決くんというプログラムを行っています。解決くんと言っても、「何やるのか名前だけでは見当もつかない…」という方も多いかもしれませんが…。とてもざっくりと説明いたしますと、「自分の目標」を定めて、逆算して「何を」「どのくらい」

## おもしろ水族館に行ってきました

2015年6月の外出プログラムは、デイケア初の「おもしろ水族館」へ行ってきました！横浜の中華街に立地していることもあって、昼食は本場の中華料理。ん～暑くなってきた季節の中華料理も美味しい！さらに、皆でとる食事は楽しさが良いスパイスに♪

もありません。今一度、睡眠環境や睡眠習慣の見直しを！

もありましたが、昔懐かしい校舎をテーマにした造りやユニークなレイアウトに、思わず5分：10分…と時間を忘れてお魚とにらめっこ☆いやあ、完全に魅せられてしまいました♪さらには、いつの間にか元気の充電もできて、心地のよい時間を過ごすことができました。



↑これがホントの“タコ”焼き？↑