

# デイケア新聞

第19号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

## 目的は、東京タワーと増上寺

# 2016年6月外出プログラム 東京へ行って来ます♪

六月の外出プログラムの行先は、「東京タワーと増上寺」です。一年を重ねることに遠くなる東京…。これは腰が重たいというニュアンスなのですが、皆さんはいかがでしょう？ そんなこんなで東京へ出向くことも少ない私ではありますが、ひとりではなく「皆で」となると、「ちよつと行つてみようかなあ」と考えたり、「行つたら楽しいかもしれない」と期待を抱いたりもします。あと、実は二か所とも行ったことがないので正直ドキドキして怖気づいている自分もいたり…。いろいろ考えすぎてしまう時間だけが過ぎてしまうので、こんな時は「行っちゃう」のもありかな？と思います！

コジラに二、三度破壊された東京タワーと徳川将軍家とのゆかりのある増上寺。日本の歴史を目で見て、肌で感じて、楽しんできたいと思います。

ます。



## 集中たいむ

デイケアの水曜日午後三時半から隔週で実施しているプログラムです。デイケアの一室で自分の集中したいと思うもの（読書、写経、塗り絵、パズル、勉強など）にそれぞれに三十〜四十分静かに取り組みます。

ハートクリニック デイケア

月〜日曜日 開室

九時二十分〜十六時三十分

希望者は集中するのに最適と言われるアロマの香りをティッシュに染みこませてそばに置いてたりします。開始前にそれぞれの課題を宣言して、終了時にどのくらい達成出来たか報告します。

普段から集中するのは苦手と思う人、難しい本などで読んでもなかなか頭に入らないと思う人、たまには集中して取り組むこと試してみませんか？



## 夏のバーベキュー

五月の外出プログラムはデイケア恒例のバーベキューでした。今回も場所を小菅谷北公園にすね…小菅谷北公園最高！なんたってお客さんがいない！！まさに超穴場スポット！！今回も他のお客さんは誰もおらず（一組いたけど…まあいいか）デイケアで貸切

### 精神科リハビリ豆知識

#### 『デイケア利用をするには』

精神科デイケアは、医療機関です。デイケアを利用したいと思われたら、まず主治医にご相談ください。「精神科の治療は受けていないけれど、デイケアのみを利用する」といった形態はとれません。医療機関ですので、健康保険が使えます。



状態です。そして、もう一つの恒例行事がバーベキュー前日の西友の買い出し！これがまたすごいんです！西友の精肉売り場の何パーセントかわかりませんが、かなり売り上げに貢献するぐらい買い占めます。当日は「KKキッチン野外編」と「新人スタッフと愉快な仲間たち」、「無秩序」の三つに分かれてバーベキューを楽しみました。我がチーム無秩序は思いつくままに肉を焼いていきましたが、鮭を焼いたり、ピザを焼いてみたり、ダラダラしてみたりと楽しみました。他のチームも楽しそうに盛り上げていて「バーベキューはデイケアに欠かせないものだ」と改めて再確認。次回は秋です！また楽しみましょう♪