

デイケア案内

平成29年 6月

■スタッフから

6月に入り、梅雨入りしてジメジメした日が増えてきましたね。湿度が高いと食べ物が痛みやすくなったり、体調面で倦怠感が強くなり、元気がなくなりやすいですね。デイケアにしっかり参加して生活リズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。



● デイケアバスレク

6月30日デイケアバスレクでは、午前は浜松のうなぎパイで有名な春華堂を見学します。昼食は志都呂ジャスコのフードコートにて範囲内で好きなものを選んで食べていきます。Pmは店内にてウインドウショッピングや見学などをします。要予約となります。詳細はデイケア掲示板にて確認して下さい。



● 体育館でスポーツ(健康体操)

毎週火曜日に掛川つくし体育館にてスポーツプログラムを行っています。全員でストレッチ体操(準備体操)を行った後バドミントン、卓球などのスポーツに参加しています。体力を付けたい方、ストレス解消で体を動かしたい方、楽しくスポーツをしたい方はどんどん参加してください。『テニスにチャレンジ』では、今月ではコートを借りて本格的に行います。初心者と経験者と2つで行いますので、初心者の方も優しく(?)教えますよ。健康体操では、デイケア室にてゆっくりした動きのストレッチ体操を行います。運動が苦手で高齢の方が対象です。



■プログラムの内容

● 喫茶いこいの家

喫茶準備・喫茶いこいの家は、院内の就労支援のプログラムです。メンバーさんとスタッフが力を合わせて喫茶店の運営をしています。喫茶店のウェイターや作る係、受付などがあり、実践に即した経験ができます。接客の基本を勉強したい方はぜひ参加してください。

● スイーツいこいの家

「スイーツいこいの家」は、水、土曜で予定しています。水曜は女性の方、土曜は男性の方に入ってもらいます。病棟の患者さんに美味しいお菓子を作って喜んでもらいたいですね。お菓子といっても簡単できるものです。詳しくはスタッフまで確認してください。



● 健康指導教室

健康指導教室では、デイケア担当スタッフや病院スタッフによる健康についての講義をしています。今回は趣向を変えて、6月に多い食中毒や注意することなどを講義してもらいます。ぜひ参加してみてください。

● パソコン教室

ワード・エクセルの基本的な使い方や音楽CDの作り方など練習しています。「難しいそう・・・」と遠慮している方にも初心者向けのテキストを用意しています。希望者はスタッフまで。少しパソコンを扱えると就職にも有利になったり、生活の幅も広がりますよ。6月24日「インターネットに触れてみよう」では要予約となります。