

みんなで読もう!!

デイケア通信



No.58
5月号

ときわ病院 デイケア・キウイ
〒921-8834
石川県野々市市中林4-123
TEL:(076)248-5221(代)
FAX:(076)248-5223



花見&レクリエーション

4/3(金)に花見にちなんだレクリエーションを行ないました。3チームに分かれて花咲か爺さんよろしく桜の花を投げて彩ります。枯れ木に花を咲かせましょ

う〜♪使用した花は皆さんに折り紙で作って頂いたものです。どのチームも個性的な桜の木となってキレイに花が咲いていました。デイケアが再開した際には、またみんなで楽しいレクリエーションをしたいなぁと思います。

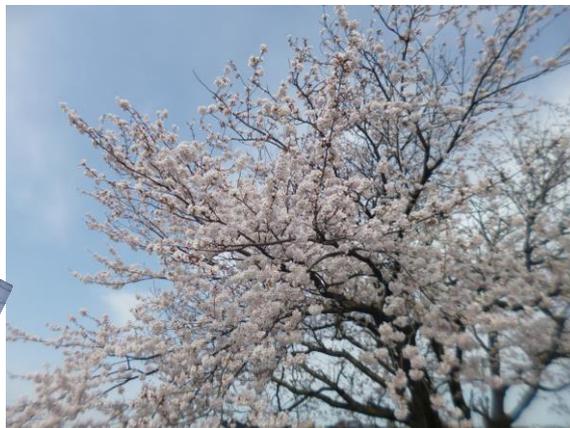


映画観賞会パート3

外出行事は自粛中のため映画鑑賞会の第三弾♪4/2(木)、4/16(木)に映画鑑賞会をしました。今回もホワイトボードをスクリーンがわりに上映。あっ、温かい紅茶もどうぞ♪外付けスピーカーの臨場感は素敵です。上映したのは『パディントン』と『パディントン2』で、モフモフな熊の物語です。ところどころで笑ったり、感動したり、と非常に楽しい時間を過ごせました♪

デイケアいろいろ

病院敷地内ではありますが周囲の散歩をしました。写真も撮ったのでご覧ください♪



編集後記：4/20よりデイケアを休止しております。皆様にはご不便とご迷惑をおかけしておりますが、1日でも早く再開できるよう、いましばらくお待ちください。

デイケアを利用されている皆さんへ

デイケアスタッフからのお願い



〇こころの健康を保つために心がけてほしいこと

- ①1日1回は検温をしましょう、普段の平熱、咳や喉の痛みがなく体調も変わらなければ大丈夫です。
- ②規則正しい生活を心がけましょう。
- ③スタッフは出勤しています。心配な事があればデイケアにお電話ください。
- ④家でできること、リラックスできることに取り組みましょう。
(例：ラジオ体操、ストレッチ、新聞記事の書き写し、スクワット、深呼吸、入浴、楽器を弾く、好きな音楽を聴く、などなど)
- ⑤家族や友人とは電話やSNSで連絡をとってみましょう。

〇こころの健康を保つために避けた方がよいこと

- ①最悪の事態をずっと考え続けない。
- ②1日中、睡眠をとり続けることはせず、家の中であっても早寝早起きを心がけましょう。
- ③ニュースなどを見て不安になったらしばらく見るのはやめましょう。
- ④気持ちが塞がってきたときは一人で悩むことはやめましょう。

〇ゴールデンウィークを前にお願ひしたいこと

人の行き来が増えることで感染が拡大していく可能性が高くなります。感染拡大防止のためにも、連休中は可能な限り外出せずご自宅で過ごすようお願い致します。現在デイケアは再開に向けて準備をしていますが、今のところ休止が長引くことも予測されます。再開の折にはまたご連絡をさせていただきますので、今しばらくみんなで一緒にがんばって、元気に過ごして乗り切っていきましょう。

また皆さんにお会いできることを、

スタッフ一同楽しみにしております♪



ときわ病院デイケア科
デイケア『キウイ』
榑原、小山、坂尻、板谷