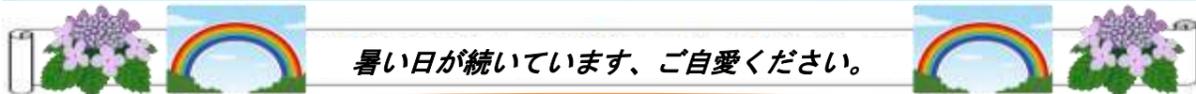


BESTYとは…BEST(最も良い)とBETTER(より良い)の間。最高でなくても良いけど、それに近いものを目指して行きたい…という思いから生まれた言葉です。



暑い日が続いています、ご自愛ください。

鎌倉満喫ツアーイベント(5/17)の感想をインタビューしてみました!

デイケアメンバー【S, K】

初めてイベントに参加してみて、いかがでしたでしょうか??

雨が降っていたのと、久しぶりに長時間歩くので足がついていかず、参加メンバーに遅れをとってしまい迷惑をかけるのではないかと不安でした。しかし、問題無く歩くことが出来、個人的に良い気分になり、初イベントに挑戦して良かったです。

鎌倉はいかがでしたでしょうか??

電車でそれほど離れていないのと、移動場所も少なかったので、無理なく散歩できました。久しぶりに鎌倉を訪れたので、懐かしさと忘れていた部分を思い出し、楽しい1日になりました。

小町通りに行ってみて、気になるお店はありましたか??

沢山ありました。どこのお店も活気があり、時間があればもっと見て回りたいと思いました。まめ屋で、“リンゴ”、“ブルーベリー”、その他数種類の豆を試食することができたので、何度も味比べをし、どれも味を楽しみました。

昼食はいかがでしたでしょうか??

うみかぜという焼き肉店で、実際に肉を焼き、かなり豪華な昼食でした。なかなか昼食で焼き肉を食べることがないので、すこし贅沢な気分になりました。

鶴岡八幡宮はいかがでしたでしょうか??

思っていたより大きい建築物でした。歴史を感じさせる大きい木々が並び、境内まで階段で登ると木々の間から町並の景色が見え、いい体験ができました。

何かお土産は買いましたか??

まめ屋で、豆(青リンゴ味・ブルーベリー味・夏みかん味)を数種と手焼き煎餅を買いました。

次回、鎌倉に行くとしたら??

また小町通りを自由に見て回りたいのと、まだまだ見ていない古都の寺院や庭園がたくさんあるので、次回の鎌倉散策のイベントではコースに加えてほしいと思います。



☆6月のおすすめイベント☆

今月の名人 ~笑顔の効果~

6月21日(火)

場所: デイケアルーム

内容: 笑顔溢れる講義をしてまいります。笑顔は色々な効果をもっています。自分自身を助けたり、相手を幸せにしたりと、力を持っています。

是非ご参加下さい。

☆6月のおすすめイベント☆

外部講師プログラム ~薬効と副作用~

6月23日(水)

場所: デイケアルーム

内容: 同法人福井記念病院の薬剤師による、薬についての講義を行います。6月は「薬効と副作用」について、7月は調整中です。

貴重な機会となりますので、是非ご参加下さい。



※6月のプログラム表は、当院HP (<http://www.bmk.or.jp/kannai/>) よりご確認ください。

うつ病の復職支援プログラム(リワークプログラム)

当院のリワークプログラムは、うつ病等で休職している方の復職と再休職防止を目的としたプログラムです。次回は8月スタートの予定です。※(6月の募集は終了しました)

現在8月スタートのプログラム参加者を募集中です

<プログラムのご案内>

対象: うつ病(病名については応相談)

☆原則、火曜・水曜・木曜・土曜の週4日以上通える方

☆他院通院中の方も受け入れ可 ☆認知行動療法を中心とした6名前後の小グループ制

<当院のプログラムは…>

☆リラクゼーション: 気功法(八段錦)・瞑想

☆心理療法: 認知行動療法・ストレスマネジメント・アサーション・コミュニケーションスキル・疾病教育

☆軽運動: ヨガ・散歩・ストレッチ

その他クッキングなどを組み合わせたプログラムです。詳細はクリニックにお問い合わせ下さい。



~お知らせ~

これまでデイケア通信【BESTY】は、毎月発行をさせて頂いておりましたが、次号をより、隔月の発行にさせていただくことになりました。今後もデイケア通信 BESTY をよろしく願いいたします。