



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が、いかがお過ごしでしょうか

七夕祭りイベント(7/7)のインタビューをしてみました!

デイケアメンバー【F, K】

【七夕祭りイベント】は終日通してのイベントでした。

☆午前は【七夕クッキング】イベント☆

(七夕にちなんだそうめんや色々な副菜を調理しました)

☆午後からは【七夕祭り】イベント☆

(屋台を広げ「チョコバナナ」、「かき氷」、「たこ焼き」を楽しみました。後半は、素敵な景品を用意した「ダーツゲーム」を行い盛り上がりました)

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??

前日の買い出しから参加させてもらい、イベントもわきあいあい、皆さんと話す機会が多くて楽しかったです。

午前は七夕にちなんだ料理(そうめん、卵を使用した副菜、スープなど)と一緒に作りましたね。人参を星形に切ったりと大変だったと思いますが、作ってみて出来上がった時の感想を教えてください。

スープとサラダを作ったのですが、包丁も半年ぶりにさわって、手を切らなくて良かったです。

人参を星形に切ろうとしても、全く星形にならずにベンジしたい気持ちです。味の方は、スープもサラダのドレッシングも美味しかったです。

一生懸命作った、七夕料理のお味はいかがでしたでしょうか??

どれも美味しく、そうめん、サラダをおもわずおかわりしました。

午後からは、屋台をひろげ「たこ焼き」「かき氷」「チョコバナナ」などを楽しみましたね。

お気に入りのお店はありましたか??

かき氷は、とても冷たく、頭が痛かったです。チョコバナナは、スタッフの方に糖尿病と知られていたの、チョコなしバナナ(バナナのみ)しか食べられなく残念でした。

会場の音楽に、祭りの音楽や懐メロなど流れていましたね。

途中、口ずさんでいるFさんを拝見しましたが、お好きな曲はありましたか?

Fさんとは私のことで、平成の曲はまるっきり分かりませんでした。昭和の曲も多く流れていたの、八代亜紀さんの舟歌をつい口ずさみました。

ゲームの屋台で、ダーツゲームを楽しみましたね。1、2、3位をかけ熱戦、素晴らしかったとおもいます。

参加された皆さんには、素敵な景品もあったと思いますが、いかがでしたか?

コントロールが良いのか悪いのか、同じ所に投げてしまい、ダーツが落ちてしまい、結果は4位と残念でした。懐かしい景品で嬉しかったです。うまい棒は子どもによく買った記憶がよみがえりました。

最後に一言お願いします!

1日通してのイベントで、空き時間もなく、内容も充実していて楽しい1日でした。次回のイベントで、イス取りゲーム風のフルーツバスケットを皆でしたいと思いました。スタッフの方に楽しい日をプレゼントされて、ありがとうございました。



☆8月のおすすめイベント☆

外部講師プログラム ~ネイル体験~

8月5日(金)

場所: デイケアルーム

内容: デイケアで初めての試みです!外部より、専門の講師をお呼びし、レクチャーしてもらいます!!手元を綺麗に彩ってみましょう!!

☆8月のおすすめイベント☆

カラオケ大会

8月18日(木)

場所: 歌広場

内容: 定例行事でもある「カラオケ大会」を実施します!好きな曲を楽しく歌いストレス発散しましょう!

是非、ご参加下さい!!



※8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ませ。

### 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。今回は10月スタートの予定です。※(8月の募集は終了しました)

現在10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、今号をより、隔月の発行にさせて頂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。