

# 歩°歩°TIMES 6月号

## デイケア恒例…みんなでBBQ

毎年5月にデイケアで開かれる**バーベキュー**。彦根の新海浜まで出かけます。炭をおこし、シートを引いておいしい野菜やお肉をみんなで味わう・・・暑くも無く天気も安定した、気持ちのいいこの時期を選んで開催しているにもかかわらず、**季節外れの台風接近によって、お天気は曇り空**。さらに、前日の雨で地面もあまりいい状態ではありませんでした。今回は**新海浜を断念**し、デイケア室で行うことになってしまいました。楽しみにしていたメンバーからは「残念やなあ」「外に行こうよ」「来年は外でしたいね」と、いろいろな声がきかれていましたが、食事はみんなで楽しむことができました。来年はぜひ外でやりたいものです。



デイケアルームでみんなとワイワイ楽しく過ごせました。麻雀をしている人もいたし、ジュースやおにぎり、焼きそば、焼き鳥、焼き野菜、肉など大変美味しくいただきました。来年は是非、新海浜でバーベキューしたいものです。  
( HONDA4 )

## やってみようダイエット倶楽部！



「**体重が気になる方、ポッコリお腹が気になる方、さあ参加しましょう！**」で始まるこの時間。毎日、絶賛活動中です。やり方は簡単。3～4分の曲に合わせて、体をひねる動作を繰り返すだけ！なかなか苦しいことの多いダイエットも、みんなでやれば楽しいものになりますよ！  
( OTR 青野 )

結構、多くの方が「健康・体型」など気にされているのではないのでしょうか？私自身、太っちゃ体型なので折角デイケアという巻きこめるメンバーがいるのだから(笑)と倶楽部を設立していただきました。意外にしんどいこの運動。でも継続は力なり。必ず結果はついてくるのです。  
( ぐでたまになりたい )

## 白熱！コロコロシュート！

**楽しく体を動かすコロコロシュート**。穴をあけたレジャーシートとビーチボールを使い、相手の穴にボールを入れたら勝ち。4人1組で、4チームの総当たり戦を行いました。“バッサバサ”とシートを動かすコツをつかみ、作戦を練ったチームが優勝しました。笑顔いっぱい、面白いと好評のプログラムでした。参加された皆さん、ありがとうございました。  
( OTS 木許裕章 )



学生レクで、コロコロシュートというゲームをしました。みんなとても盛り上がってました。いいゲームだと思いました。とても楽しかったです。( H・Y )

# ☆5月の調理実習☆

連載!

# 私の自慢☆



今回の調理実習は**サンドイッチ**です。お弁当や軽食としても人気があり、色々な具材を挟んで楽しめるメニューです。デイケアでは、たまごやハムなどの定番に加え、カツも作って挟みました。ボリューム満点のサンドイッチになりました！お菓子作りは、**チーズケーキ**。なんと、炊飯器で焼ける簡単レシピで、上手にできました！



私の特技は、メッシュフラワーです。師匠に教わりながらですが、3年ほとんどメッシュフラワー作りに勤しんでいます。文化祭でも、賞を頂いたり、有難いです。これからも、いろいろなお花を作れたらいいなと思います。

( yupi )

二組に分かれてサンドイッチ作りをしました。ハム、キュウリ、たまご、カツ、レタスなどの材料を使って作りしました。おいしかったです。

( H・U )

デイケアでは、ご覧のようにさまざまな行事が用意され、日曜日と月曜日を除く毎日、色々なプランの中で、自分に合ったものをチョイスできます。上手く社会復帰出来るように、デイケアは重要な位置を占めています。迷っているあなたも今すぐ入隊？(入会)を！

( 九景 )

## ☆編集後記☆

あつという間に梅雨入りしてしまい、少しうっとうしい季節になりましたね。雨でも楽しめるオススメはありますか？

## 6月のプログラム

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
お休み	心理B/調理A ボールカーリング	創作活動 卓球	ストレッチ/筋トレ ミニボウリング	図書館/フリー グラウンドスポーツ	デイケア会議 ボウリング
8	9	10	11	12	13
お休み	心理A/調理B ゲートボール	ウォーキング /9時	クラブ活動 ウォーキング	生活セミナー カラオケ	バスレク
15	16	17	18	19	20
お休み	心理B/調理A ベタンク	香道 創作活動	麻雀大会 /9時	ボランティア活動 グラウンドスポーツ	デイケア会議 卓球
22	23	24	25	26	27
お休み	心理A/調理B ホースリング	クラブ活動 DVD鑑賞	お休み	生活セミナー ボウリング	おしゃべりタイム 音楽
29	30				
お休み	お菓子作り 茶話会				

☆見学・体験のお申し込み合わせは...☆

公益財団法人 青柳会 流石八幡病院

〒523-8503 流石近江八幡市鹿野町744

精神科デイ/ショートケア 表 表 (ホホ)

TEL 0748-33-9169

FAX 0748-31-0109

welcome

