デイケア通信

8月号

デイケアセンターの活動や出来事を紹介しています。
スタッフのつぶやきもお楽しみに！

釣りロマン ～夏の思い出と共に、感謝を込めて～

真夏の強い日差しの中でしたが、木陰に吹く風と静かな湖の景色の中、釣りロマンプログラムを行いました。

釣れるかどうかよりも、水面を見つめながら過ごす穏やかな時間に、自然と心が落ち着いていくようでした。

参加された方からは「暑かったけど、楽しかった」との声も。

夏ならではの開放感を味わえる、人気プログラムとなりました。

そしてこの日、長くデイケアに携わっていた主任にとっては最後のプログラム参加となりました。

主任の温かい眼差しと穏やかな語りかけが、私達にとって大きな安心感となっていたことを改めて

感じるひとときでした。

自然の中での時間を共に過ごせたことは、参加者スタッフにとっての大切な思い出となりました。

季節の移ろいと共にこれからも様々な体験を皆様と共に作っていきたいと思います。

プログラム紹介

「考え方のくせに気づいてみよう」
～認知行動療法グループ（CBGT）～

「気持ちが落ち込むのは、考え方のクセが影響しているかも？」CBGTでは、気分の落ち込みや不安の背景にある”考え方”に気付き、少しずつ整理していく練習をします。
安心できる少人数グループで、ゆっくり学びながら自分を見つめなおすことができるプログラムです。
毎週火曜日13:30～15:00

健康管理のお知らせ

「屋外プログラムに参加される方へ」

釣りや外出などの屋外プログラムに参加される際は、**帽子の着用や水分補給**をお忘れなく。木陰でも熱はこもりやすく、知らず知らずのうちに体力を消耗します。
日差しの強い日は無理をせず、休憩をとりながら参加しましょう。
また、**体調がすぐれないときは無理をせず、**早めの休憩やスタッフへの相談も大切です。
安心してプログラムを楽しむためにも、体調管理の基本を意識していきましょう。

スタッフのつぶやき

【静かな時間の中で】

暑さや湿気で、なんとなく疲れが抜けにくい時期ですね。
体調はもちろんのこと、気持ちの調子も揺れやすくなる季節かもしれません。
外の暑さと室内の冷え、昼夜の気温差など、知らないうちに心も体もすこしずつ影響を受けているように思います。
うまく言葉にできない思いがあっても、ここで過ごす時間の中で少しずつほぐれていったり、自然に笑顔になったりする場面があることを願っています。
「何か話したい気分じゃない日」や「ただここにいるだけでいい日」があっても、もちろん大丈夫です。
スタッフ一同、皆さんの今の気持ちに寄り添えるよう、日々の関りを大切にしています。
今月も無理なく、穏やかに、心と体を整える時間を一緒に過ごしていきましょう。