



リンクス スマイル通信

2018年2・3月号

2018年3月31日発行
リンクスマンタルクリニックデイケア
〒224-0001
横浜市都筑区中川 1-10-2
中川センタービル 303
TEL 045-912-5851

2月の屋外活動

2月15日木曜日にスタッフとメンバーで、センター南の不二家のレストランに行きました。パフェやホットケーキ、あんみつなどのおやつとドリンクバーを頼みました。皆さんと会話が出来て良かったです。とても良い思い出になりました。



3月の屋外活動

3月22日木曜日センター北ノースポートモールのカフェ・ド・クリエへ茶和会をしに行きました。みんなでケーキとドリンクを頼み、春ということで桜のつくメニューを頼んでいる人もいました。また、トーストサンドやパスタで食事をした方もいました。和やかな雰囲気の中で、話に花が咲いた茶和会となりました。



イールド

3月2日金曜日、桜木町にある就労移行支援事業所イールドの講演会がありました。仕事内容は、自然と触れ合い、収穫の喜びを味わえる農作業とのことです。

就職率100%/定着率100%を実現している事業所の取り組みを紹介してもらいました。やさしく質問にも答えてくれて、働く意欲が出ました。



お楽しみメニュー

～いちご大福～

お楽しみメニューのデザートに手作りのいちご大福が出ました。1人1つずつ食べました。いちご大福は、おいしいいちごをあんこで丸めて、白玉粉で作った生地で包みました。生地は電子レンジで作ってみたのですが、市販のいちご大福より生地が柔らかくておいしくできました。

第8回学習プログラムの紹介

不眠 CBT

不眠とは、夜間に眠れなくなり、その結果日中活動に支障が出てしまう状態をいいます。当プログラムでは、睡眠に対する悩みを抱える皆で集まり、資料と共に“眠れない”ということに対してとことん追求します。日々の睡眠の状態を記録する「睡眠日誌」と、心配事が浮かんで眠れなくなる可能性がある時に見返す「心配の枠づけシート」を活用することで、自分の睡眠の状態を把握し、眠れないという不安を解消することができます。“眠れない夜はもう終わり”とは言いません。けれども少しずつ皆で学びながら、睡眠を改善していきます。

