



リンクス スマイル通信

2018年7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

2018年6・7月号



6月の屋外活動

6月19日(火)センター北駅から5～6分の所にある横浜市歴史博物館へ行ってきました。入場料は400円(一般)となります。今回のテーマは「横浜に生きた人々の生活の歴史」で、館内には横浜で発掘された土器が展示してありました。ボランティアの人が説明してくれたのととてもわかり易かったです。また屋上に登って、大塚・歳勝土遺跡公園に行き弥生時代の竪穴住居や高床式倉庫を見学しました。その後は、センター南駅まで歩いてイタリアンバル・バンビーノで昼食を頂きました。とても美味しかったです。

7月の屋外活動

7月21日(土)、みんなと一緒にセンター北のモザイクモール屋上へバーベキューをさせていただきました。風の向きによって煙が目には沁みたり、上からの強い太陽の日差しと下からの炭火の熱とでとてもあつかったのですが、楽しく美味しくいただきました！



【メニュー】

- ・漬け込み牛カルビ
- ・麦富士豚ロースステーキ
- ・ももチキンのレモンペッパーソース
- ・キャベツ、パプリカ、ニンジンの野菜
- ・焼きおにぎり
- ・ソフトドリンク飲み放題



第11回学習プログラムの紹介

不眠 CBT

不眠 CBT は不眠を改善するプログラムです。睡眠薬について勉強したり、寝る前のカフェインを避けるといった方法を学んでいます。中でも、睡眠制限法があります。実際に眠っていた時間とベッドの上にいる時間を調整して、自分にとって良い睡眠時間にしていくものです。このプログラムに参加して、睡眠制限法を考えるのは難しいと感じましたが、不眠を改善すると、1日頭がスッキリして活動できると思いました。

皆さんの夏バテ対策！

- 1日3食しっかりとる
主食と主菜、副菜をバランスよく食べる
- ビタミンB1(豚肉やうなぎ、大豆など)はエネルギー代謝や疲労回復に効果的
- ビタミンC(野菜や果物)はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがある
- エネルギー源となるたんぱく質は、肉や魚、卵や大豆からしっかりとる
- 食欲がないときはトウガラシやワサビなど食欲を刺激する香辛料を加える