



リンクス スマイル通信

2018年5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

4月の屋外活動

2018年4・5月号

4月27日(金)にスタッフとメンバーで横浜市旭区の里山ガーデンに行ってきました。最初に、中山の中華料理店
ユールンチー
で食事をしました。油淋鶏や麻婆豆腐など全員がそれぞれの好きなメニューを食べました。食事の後、バスに20分くらい乗り里山ガーデンに到着しました♪菜の花が咲いてる場所やこいのぼりが沢山飾られている場所があり、みんなで敷地内をほとんど1周しました。当日は雨の予報が出ていましたが降られずにすんでよかったです。



就労準備セミナー

4月13日(金)、就労支援センター“ひゅーまにあ新横浜”による、第1回就職準備セミナーがありました。

内容は「企業が求める人材について」、働く意欲・ビジネスマナー・休まず長く働けるか、などの6つのポイントの話がありました。“ひゅーまにあ新横浜”のサポートについての説明もありました。

お楽しみメニュー

4月24日のお楽しみメニューは海老とそら豆のクリームチーズパスタ、ささみのスープ、ココナッツプリンでした。海老とそら豆のクリームチーズパスタは、そら豆が旬で、チーズが濃厚で美味しかったです！メニューを考案した管理栄養士のスタッフさんより一言！！「美味しく作って下さった皆様、ありがとうございます。」



第10回学習プログラムの紹介

IMR

IMRとは、病気に苦しむ人達自身が望むリカバリー(回復)の実現を目指したプログラムです。このプログラムには「自分らしさを取り戻す」という意味が込められています。具体的には、自分のリカバリー目標を立てて、そのために出来るスモールステップを決めて発表します。その目標達成のために、みんなで意見交換を行いながら、ストレスの対処法や再発防止等について学んでいきます。

7つのコラム

日常で起きた嫌な出来事と、そのために抱いたネガティブな気持ちを客観的かつ柔軟に見つめ直すことで、適応的に受けとめることを試みます。悩み事が解決するとまではいかないまでも、不安なことを和らげていけるかもしれません。皆さん、悩みごとと向き合い、考え、話し合っていくことで、病気や生活に向き合うにあたって、前向きな一歩を踏み出していきましょう。