

デイケア通信 4月ー5月

ゴールデンウィークイベント

2021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

午前

★クッキー作り

ココア生地とバニラ生地に、カラフルな色の飾りをトッピングしたクッキー。ホットプレートで上手く出来上がるかな？と、不安もありましたが、美味しいクッキーに仕上げる事が出来ました。

★映画鑑賞

モフモフの動物が可愛いらしかったです。
子猫と仔犬に癒された一時でした。

お昼

★青山医師の講演

今騒がれているコロナに関して、分かりやすく、丁寧に時間をかけて説明してくれました。



★ランチ

ミックスフライの入ったボリューム満点なお弁当でした。美味しくて、満足感もありました。



午後

★ヨガ

有資格者のインストラクターさんが、十数種類のポーズを教えて下さいました。ヒーリング的な音楽に合わせて、ポーズを取り、呼吸を整えて穏やかな時間を過ごせました。
*しかばねのポーズは、一見怖いイメージですが心と身体が解放され、とても気持ちの良いポーズでした。

★ロゼット作り

布選び、リボン選びから始まりました。くるみボタンの作成をし、リボンをホチキスで止め、集中できる時間でした。完成品を見ると、可愛くて、思わずもう一個作りたくなってしまいました。

🌸めっちゃ楽しかったです。どこに使おうかな？

