

デイケア通信 12月-1月号



クリスマス会



2021年1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

12月19日土曜日に毎年恒例のクリスマス会を開催しました。

午前には、クリスマス映画鑑賞と石けん作り、青山院長によるコロナの話がありました。

お昼をはさみ、弦楽四重奏の演奏会とケーキを参加者全員で食べ充実した一日になりました。

- ・弦楽四重奏は知っている曲が多かったです。「恋人たちのクリスマス」「私のお気に入り」「G線上のアリア」など。
 - ・石けん作りは休み時間を忘れるくらい熱中できて楽しかったです。また作りたいです。作った作品は持ち帰って使っています。
 - ・お弁当お肉が満載で美味しかったです。
 - ・参加者が多く、レクの内容が選べて良かったです。ケーキは大きくて美味しかったです。
- と言った感想が参加者の方から聞かれました。



みやびサロン(アロマクラフト)

木曜日の午後に実施しているプログラムです。
1月14日にアロマクラフトで、リップクリームとルームスプレーを作りました。香りは好きなものが選べ、

- ・ラベンダー (リラックス、鎮静、創傷治癒)
- ・スイートオレンジ (リフレッシュ)
- ・フランキンセンス (リラックス、ヒノキに近い香り)
- ・ペパーミント (鎮静、スッキリ系)
- ・ゼラニウム (女性ホルモンバランス効果)

の5種類でした。

人気の香りはスイートオレンジでフレッシュな香りでした。
作った全員が全て違う香りの構成になっていてそれぞれの個性が出て面白かったです。

特にルームスプレーは人気で、簡単に制作でき、寝る前に使用すると気持ちよく眠れます。また作りたいです。



認知行動療法(CBT)

《認知行動療法ってなんでしょう?》

私たちのものの考え方や受け取り方(認知)に働きかけ、柔軟でバランスの良い考え方に変えていくことで、ストレスを和らげたり行動をコントロールしたりする治療法です。

デイケアでは様々な認知行動療法を提供しています。

- ☆認知再構成法
- ☆不安の認知行動療法
- ☆社交不安の認知行動療法
- ☆不眠の認知行動療法
- ☆こだわり傾向認知行動療法
- ☆セルフエスティーム認知行動療法
- ☆アンダーコントロール認知行動療法

認知行動療法がどのようなものかもっと知りたい!と思った方は、各パンフレットを参照していただくか、職員までお声掛けください♪

