



# デイケア通信

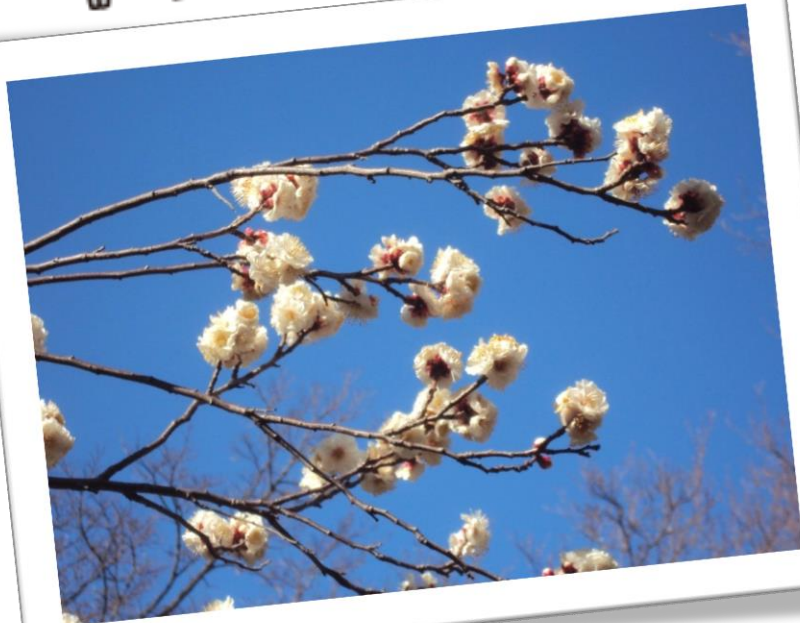
2015年3月1日発行

日吉病院デイケア

〒223-0062

横浜市港北区日吉本町 2-8-2

TEL 045-563-7373



## 2月の屋外活動

1月の屋外活動は、残念ながら雨により中止になりましたが、2月の屋外活動では大倉山の梅林園へ行くことができました。天気がよく梅が満開に咲いており、気持ちよく過ごせました。



## 1月-2月のレクリエーション人気ベスト3



毎月2回ほどカラオケのレクリエーションがあり、皆でアイドルの歌や、ニューミュージック、ナツメロなど色々なジャンルの歌を楽しんで歌っています。

インターネットカラオケを利用し、メンバーのリクエスト曲を追加しているため、毎月レポーターが増えています。

これからもデイケアでカラオケのレクリエーションを楽しんでいくつもりです。

## 今月のおすすめ料理のコツ～ハンバーグ～

隠し味に味噌とマヨネーズを入れることでまろやかになりコクが出ます。最後に白ワインを入れて蒸し焼きにし、チーズをのせて、ウスターソース、ケチャップ、肉汁を煮詰めたソースをハンバーグにかけます。とても美味しかったので家でもチャレンジしたくなりました。

## 再発防止プログラム (IMR)

「自分にとってのリハビリとは？」を話し合いました。リハビリについて、自分の考えだけでなく、他の人の意見も聞いてとても参考になりました。

IMR (Illness Management and Recovery) は「疾病管理と回復」という意味です。