



# デイケア通信

2015年9・10月号

2015年11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

## 9・10月の屋外活動



### 9月 カラオケ

みんなで盛り上がり、いい気分転換になりました。

### 10月 昼食バイキング

ピザ食べ放題と中華食べ放題の2店舗に分かれて行きました。  
この日だけは摂取カロリーのことを忘れて、昼食を楽しみました。

## 9/19(土)にデイケア卒業メンバーによるテリバー講演が実施されました。

参加者からは次のような意見が寄せられています。

デイケアを卒業したメンバーさんお二人にゲスト講師として講演を実施していただきました。ゲストお二人の就職に至るまでの貴重なお話が聞けて、この学びから就労することに対する意識を前向きにとらえることが出来、デイケア活用の大切さを改めて知ることができました。

## 毎週金曜日に新しい症状別 CBT が始まりました。



### 9月 マインドフルネス瞑想（ストレス低減）

十分程度の瞑想を行うことで、ストレスの低減を図ります。

ストレスや疲れが瞑想によって心が安定しました。



### 10月 ヘルスプロモーション（健康増進）

食生活や運動を見直すことで、健康意識を高めます。

毎日のカロリー計算に取り組み、食生活について考えました。



今月の作品群