



リンクス スマイル通信

2018年12・1月号

2018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

～クリスマス会～

12/16(土)にクリスマス会を行いました♪
午前中はみなとみらいでハンバーグ、ローストチキン、カツレツ、ステーキなどのランチを食べ、食後には桜木町を散策して日本丸や街並みを観てきました。
午後はケーキやシャンメリーとともにバイオリン2名、ピオラ1名、チェロ1名の弦楽四重奏によるクリスマスソング、アヴェマリア、ビバルディの四季、冬等を聴きました。



手打ちそば

平日の午前中はメンバーで料理を作っています。出来上がった料理はみんなのお昼ごはんになります。

月1のお楽しみメニューとして、12月は手打ちそばに挑戦しました。今回はそば粉から作りました。生地を薄くすると、板にはりつかないように気をつけて切るのが大変でした。手作りだったので美味しく食べることができました。



ヘルスプロモーション

インフルエンザとノロウイルスの予防対策を学びました。一般的な風邪との違いや主な感染経路、日常生活で気をつけることなどを学び、また手洗いの手順を実際に皆さんと練習しました。汚れた手が綺麗になり、とても嬉しかったです。なのでこれから手順通りに手洗いをしようと思いました。他にもマスクの正しい付け方も学び、とてもためになりました。

第7回学習プログラムの紹介

アンガーコントロール

①しょっちゅう怒っている、②怒りがずっと続いてしまう、③怒りを周りにぶつけてしまうことなどで悩んでいる人たちが「アンガーコントロール」を受講すると、その怒りがコントロールでき、より平穩に過ごすことができるようになります。

怒りとは第二次感情でありコントロール可能なものとされています。そのテクニックとしてクールダウン(6秒ルール)とタイムアウトというものがあります。また、その他のテクニックとして「怒りを消火する考え方」、「ハッピーログ」、「時間をかけるか先へ進めるか」という様々な技法を学ぶことができます。

