

リンクス

スマイル通信



2018年10・11月号

2018年11月21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

10月の屋外活動

10月31日、センター北のカフェ・コムサに行きました。
苺モンブランケーキやフルーツタルト、ガトーショコラなど、
たくさんの種類が多くて選ぶのが大変なくらいでしたが、ど
れもとても美味しかったです。ケーキと一緒にキャラメルミ
ルクティやラズベリーソーダなども頼み、一息つける時間
でした♪



みやびサロン

みやびサロンでは隔週でアロマと華道をしています。アロマの週は皆で手作りのバスボムを作りました。材料は片栗粉、重曹、クエン酸、アロマオイル、食紅です。水を少しずつ入れないと固まらなくなるのでコツが必要です。他にもアロマキャンドルやアロマワックスを作っている週もあります。クレヨンを削って着色しているのが興味深かったです。みやびサロンではアロマだけでなく、ビーズや手芸、塗り絵ができ、それぞれ楽しんでいます。興味があったら参加してみてください♪



メンバーさんより



最近読んで面白かった本

『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』
キャビンアテンダントの主人公が仕事の悩みを
きっかけに認知行動療法を学んでいく話です。
主人公は、初めはくよくよ悩んでいましたが、自
分の身に起こったことを記録していくことで、感
情や思考を整理して、前向きなとらえ方に変わっ
ていく姿に共感しました。

リンクスにも置いてあるので、興味のある方は
ぜひ読んでみて下さいね！