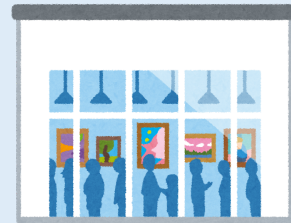


リンクス スマイル通信

2018 年 8・9 月号

2018 年 10 月 19 日発行
リンクスメ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



8 月の屋外活動

8 月 29 日(水)、横浜美術館で開催されているモネ展に行ってきました。今回のモネ展はクロード・モネをはじめとする印象派の作品を中心に展示してありました。

モネの作品の中でも有名な「睡蓮」という作品が印象的でした。美術館内には音声ガイドのサービスがあり、利用しているメンバーの方もいました。

今回の展示には睡蓮をオマージュした作品が多数展示されており、モネの作品が他の芸術家にいかに影響を与えているかがよく分かるようになっていて大変興味深かったです。



第 12 回学習プログラムの紹介

ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーションとは、食事と運動に関する講義と体験学習を行うプログラムです。

プログラムの目的は、「食事・運動の習慣を見直すことで心身をより豊かなものにする」ことです。

8 月は睡眠とホルモンの関係について学びました。9 月は健康によい体操を行ったりしました。

ちなみに、毎月の献立決めを行います
が・・・10 月の献立で気なるのは、

『揚げないコロケ』です

社交不安 CBT

社交不安 CBT では、注意のシフトの練習をしました。過剰な自己注目への対処として聴覚や視覚を用いて意識を外に向けていく練習です。やってみるとなかなか難しいのと、その前にやっているマインドフルネスの効能との意味合いの違いに混乱してしまうことがあります。

ですがそのようなときこそ、「自己注目」というのがどういうことなのかを振り返るきっかけとなります。