

デイケア通信 6-7月号

2020年8月4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

料理プログラムが復活しました

コロナ禍にてお休みしていた料理プログラムが再開しました。やっぱり手作りの味とのことで、楽しみながら張り切って毎日作っています。食べる方たちの「美味しい」の音が聞こえると嬉しくなりますね。

メニューは色々ありますが、一押しのメニューは「鶏のマスタード焼き」と「フレンチトースト」です！！
作って楽しい、食べて美味しいプログラムです。

これからも美味しさをパワーアップして行きたいです★★



フィジカルトレーニング

毎週火曜日午後はフィジカルトレーニングプログラムです。3月4月は山崎公園にお花見&散策を行っていましたが、暑くなり、雨も降ることが多くなってきているので室内でトレーニングを行っています。

女性の参加者が多いので、フラダンスエクササイズ・ヨガ・太極拳・大人のラジオ体操などを行っています。ゆったりとした動きが中心で一見簡単そうですが、どれも筋力を使い、次の日には筋肉痛になるほどです。火曜日の夜は体も疲れているのかよく眠れるようになったという声も聞かれています。

また、参加者で和気あいあいとおしゃべりをするのも楽しく、いい気分転換になります。

暑いので運動不足になりがちですが、プログラムと一緒に体を動かしましょう！！参加お待ちしております♪

就労 SST

就労SSTは金曜日の午前中に実施しているプログラムです。

SSTプログラムですが、コミュニケーションの練習だけでなくビジネスマナーや障害者就労、オープン就労・クローズ就労についてなどを参加者で意見交換をするなどの内容も盛り込まれています。

就労について迷っていることや悩んでいることなど、みんなの意見を聞きながら考える機会にもなります。

4か月1クールと長丁場ではありますが、のんびり時に真剣に取り組んでいます。

少しでも就労について興味のある方は参加してみてください★★★

