



# デイケア通信

2015年7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



## 5・6月の屋外活動

5月は、横浜の中華街&港の見える丘公園へ散策に行きました。中華街では、あんかけチャーハンなど美味しい中華料理をいただきました。港の見える丘公園では、景色やバラを見て楽しむことができました。

6月は、シェーキーズで昼食をとりました。その後、カラオケを2時間歌いました。

## 本日のメニュー

6/15(月)にラザニアを作りました。デイケアでは初挑戦でしたが、美味しく作れました。デミグラスソースとホワイトソースをラザニアシートで包み、チーズをのせました。



## 症状別CBT 始まります



7月～金曜日の午後に「症状別CBT」プログラムが始まります

7月：対人不安・社会恐怖 ABC コラムを  
使えるようになる

8月：不眠のCBT