

News Letter

甲山森林公園で森林浴&ヨガをやってきました

5月20日（火）西宮市の甲山にある森林公園に行ってきました
お昼ご飯はB型事業所のおむすび弁当と野菜がたっぷり入った豚汁
お腹がいっぱいになった後は展望台に行ったり芝生に寝転がったり...
そして最後はみんなで芝生の上でヨガをしました

青い空と新緑、優しい風や香りに癒されたひと時でした



デイケア向上委員会（クローバーの会）ご報告

6月テーマ「ひとりの時間、どう過ごしている？」

① クローバーの会 ~ デイケア向上委員会 ~	② 自分でできること	③ みんなに手伝ってもらった事
<ul style="list-style-type: none"> ・あいつを積極的に ・名前を覚える ・イベントを増やす ・愛をあたえる ・コミュニケーション ・行きたいと思いつく ・所作作り ・良いと思つてお互いに伝えあえる。 ・女子会 お菓子作り 	<ul style="list-style-type: none"> ・〇〇さんお名前覚えておく ・デイケアに来る日を増やす。 ・「お気持ち代」を机上の企画からしてみる。 ・席が空いたら声をかけていく。 ・立ち止まって相手と対話（あいつ） ・相手に届く言葉で伝える ・変化も、いい具合で入れていく ・「いいね」「ハイ」と言葉とジェスチャー。 ・お茶とお菓子の買い出し 	<ul style="list-style-type: none"> ・よくあいさつをする。 ・「〇〇さんだよ」と確認する ・「お気持ち代」に乗せ。 ・同じ気持ちであいさつをかける ・初めてのことに挑戦してみたい ・ほめられたら受け入れ、ほめあげたい ・松田さんと川畑さんに

SST（社会生活技能訓練）のお誘い

6月 診察場面で使えるスキル

診察場面で主治医に話したものの、「自分の伝えたいことは本当に伝わっているのかな?」「ちゃんと分かってもらえていない気がする」と感じたことはありませんか?

5月は自分が話したこと（発信）に対して、相手の反応を受け取る（受信）スキル、そして相手の反応を読み取るスキルに注目してゲームやロールプレイを行いました
6月も引き続き、診察場面で使えるスキルを磨いていきましょう!!

暑さに負けない体づくりを！暑熱順化（しょねつじゅんか）を意識しましょう

これからどんどん暑くなっていく季節です。気温が急に上がると、体がうまくついていかず、「熱中症」や「夏バテ」など、体調を崩しやすくなります。そこで大切なのが 体を暑さに少しずつ慣れさせていくことです。暑さに慣れていくことで、汗をかきやすくなったり、体温の調節がしやすくなったりして、熱中症の予防にもつながります。（暑熱順化）

デイケアでできる暑熱順化のポイント

- 1. 運動プログラムに参加して体を動かそう！**
無理のない範囲で、ウォーキングや体操、ストレッチなどの軽い運動を続けることで、体の汗腺が活発になり、暑さに強い体になります
- 2. 日中はなるべく活動をして、夜はぐっすり眠るリズムをつけよう！**
昼間にしっかり体を動かすことで、夜の睡眠の質も上がり、疲れがとれやすくなります
これも体調管理にはとても大切です
- 3. ごはんをしっかり食べて、栄養とエネルギーをチャージ！**
お弁当や夕食会で、バランスよく食べておくことで、暑さに負けない体をつくることができます
- 4. デイケアのプログラムを上手に活用しましょう**
毎日のプログラムには、運動・交流・リラックスなど、体調管理につながる活動がたくさんあります。無理のない範囲で参加して、暑さに負けない体づくりを一緒に目指しましょう！