

# 令和8年6月発行 デイケアだより

発行元: 仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)

仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 Tel:265-2305(デイケア係直通)



ご家族の皆様はいかがお過ごしでしょうか? 暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。はあとぽーとの畑にも植えてあるトマトやキュウリ、ナスなど旬の野菜には体にこもった熱をクールダウンしてくれたり、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミン ACE (エース)」がたっぷり詰まっています。旬のパワーを味方につけて夏バテ知らずを目指したいですね。

## 春のお出掛け&庭造り



5月8日(金)の春のお出掛けでは、市営バスに乗り庭造りのためのお花や野菜の苗を買いに行きました。

雨が心配されましたが解散まで何とかお天気もってくれました。買い物後はイオン上杉のフードコートへ

移動し、みなさん思い思いの昼食をおいしくいただきました!(^^)!

5月11日(月)には、庭とプランターにお花や苗を植えました。

野菜はすくすくと大きくなっていて、小さなイチゴが収穫できました。

これからも楽しみです♪。来所の際は是非ご覧ください。



## アニマルセラピー

5月21日(木)は、動物病院のご協力のもと「アニマルセラピー」を行いました。

イヌ、ネコ、ウサギ、フェレットなどと触れ合い、みなさん自然と優しい表情になっていました✨。膝にのせたり、エサをあげたりと癒しの時間はあっという間に過ぎてしまいました。会話はできませんが、動物たちと心が通じ合う、そんな素敵な時間になりました。



## スポーツフェスティバル



6月12日(金)にはメンタルヘルススポーツフェスティバルに参加しました。何か月も前から様々な場面を想定して練習を重ね、「1勝はしたいな」と意欲的に本番に臨み、決勝には進めませんでした。応援に来てくれたメンバーの思いも加わり、持てる力を出しきりました。他の施設の方との交流もあり、実りある時間となりました。終了後は北仙台駅近くの櫛屋さんで疲れた体にエネルギーをと、皆さんで楽しく昼食をいただきました。





# 5月の家族懇談会



5月27日(水)に今年度第一回目の家族懇談会を開催しました。職員の紹介やご家族との顔合わせを行った後は、「最近の私」「私の思い」など自由に話していただき、健康法や情報交換などもできました。同じ思いを持つ方との交流ができてよかったとの声もありました。はあとぼーと仙台はこれから益々緑豊かになります。次回は7月22日を予定していますので、気分転換がてらお気軽にお越しいただければ嬉しいです。

## 今後の活動予定



※プログラム内容は変更になる場合があります。

※詳しい内容は、月間カレンダーにてご確認ください。

<p>7月</p>	<p>9日(木) お茶会          10日(金) 夏の野外活動          16日(木) 合同ゼミナール「パーカッション」          17日(金) ステップアップ講座「お金の使い方について考えよう」          23日(木) ここまるタイム～デイケア祭について④～          27日(月) おしゃべり集会～野外活動の写真上映会～</p> <div data-bbox="746 685 1394 779" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>白石城周辺、蔵王酪農センター(ブルーベリー摘み、バラ園など)に行く予定です</p> </div> <div data-bbox="1238 801 1452 994" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>7月は火曜日のプログラムはお休みになり、自由解放となります。</p> </div>
<p>8月</p>	<p>4日(火) ここまるタイム～デイケア祭について⑤～          6日(木) お茶会          7日(金) ステップアップ講座「クーリングシェルターを体験しよう」          13日(木) } デイケア夏休み          14日(金) }          18日(火) ゼミナール「コーヒーについて」          20日(木) セルフサポート塾「ほめほめの木をつくろう！」          21日(金) ここまるタイム～デイケア祭について⑥～          25日(火) おしゃべり集会          27日(木) ここまるタイム～デイケア祭について⑦～</p> <div data-bbox="1206 1164 1436 1420" style="text-align: right;"> </div> <div data-bbox="1244 1464 1410 1514" style="text-align: right; font-size: small;"> <p>仙台市こころの健康づくり キャラクター ここまる</p> </div>

2か月で畑の野菜がこんなに大きくなりました(\*^-^\*)



