

令和 8 年 8 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)



8月23日は、暦の上では暑さが和らぎ始める「処暑(しょしょ)」ですが、とはいえ、まだまだ厳しい暑さが続きます。デイケアではステップアップ講座の中で(8/10)、夏の過ごし方について考え、経口補水液作りやクーリングシェルターについて学びました。残りの暑さも学びを活かし、乗り切っていきたいですね💡。

夏の野外活動



7月10日(金)は、野外活動で白石、蔵王方面に行きました。午前中は白石城と歴史探訪ミュージアムの二手に分かれて散策しました。「白石城天守閣」では急な階段を恐る恐る上り下りする様子や、街を見下ろし昔人(片倉小十郎)に思いをはせる姿が見られ、周辺の水路では『梅花藻』も見る事ができました。



「歴史探訪ミュージアム」内の食堂での昼食後は、事前に調べたあじさいロードを経由して「蔵王チーズ」「ブルーベリー農園」「バラ園」へ移動しブルーベリー摘みやバラ園散策、スイーツを食べたり、お土産を買ったりと思い思いのやりたいことを満喫し、みなさん自然と笑顔になっていました。お天気にも恵まれ気温は暑いほどでしたが、体調不良者が出ることなく、みなさん暑さに負けないで「夏の初め」を楽しんでいました。



普段の活動の様子

お茶会

毎月講師をお招きし、お点前だけではなく、季節のお花を飾る(入れる)ところから行っています。お茶会ではお茶とお菓子をいただき、上生菓子で季節を感じることができます。7月のお菓子は「若鮎」でした。



料理

2か月毎に管理栄養士の先生の前、バランスの良いレシピに沿って料理の基礎を学びながら、それ以外の月はメンバーで考えたメニューを調理しています。完成後みんなで食べる時間も、楽しい、美味しい時間になっています♪。(※6月は豚の生姜焼き定食、水ようかんでした)



🎵🎶 パーカッション（合同ゼミナール）🎵🎶

7月16日（木）は講師をお招きしリワークコースと合同でパーカッションを体験しました。講師から教わったリズムを後半でコンガ、タンボリン、フロアタムの楽器を鳴らして表現。軽快なリズムに思わず体が勝手に動き出してしまふ、とても楽しい時間となりました。みなさん、お互いの音に耳を傾け、心を合わせて一つになれるよう取り組んでいました。



7月の家族懇談会

7月22日（水）に第二回家族懇談会を開催しました。今回はピア家族相談員さんご自身の体験談をお話いただき、参加者の方と重なる部分も多く、思いや質問も共有できました。家族相談会や勉強会の案内もしていただき、ご家族がデイケア以外でも安心して話ができる場の広がりも感じました。話していることで気持ちが整理されていくこともあるかと思います。それぞれの会の案内もありますので、当日参加されていない方で、ご興味のある方はお知らせください。

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。

9月

- 10日（木）お茶会
- 17日（木）合同ゼミナール「アートセラピー」
- 24日（木）ここまるタイム～冬の野外活動について①～

12月11日（金）の冬の野外活動についての話し合いが
はじまります！

10月

- 2日（金）～8日（木）デイケア祭準備
- 9日（金）デイケア祭
- 16日（金）デイケア祭打ち上げ
- 20日（火）体育館スポーツ
- 27日（火）料理
- 30日（金）体育館スポーツ



🎉🎉 デイケア祭 🎉🎉

日時：令和8年10月9日（金）12時～15時

場所：はあとぽーと仙台 2階

デイケアの活動やメンバーの様子を知っていただける
機会です。「デイケア祭のちらし」を同封いたしましたの
で、ぜひご覧ください。お待ちしております 🎵

6月の料理から水ようかんレシピです♪。ご自宅でも作ってみてはいかがでしょうか。

材料：卵豆腐の型1個分

作り方

- 水 400g
- 粉寒天 4g
- 砂糖 90g
- こしあん 400g
- 塩 少々

1. 小鍋に水と粉寒天を入れて良くかき混ぜ、火にかける。
強めの中火で沸騰させ、火加減を調節して2分間沸騰を続ける。
2分後、砂糖を加え煮溶かす。
2. 1に「こしあん」を入れ、よく溶かし、練りながら少し煮詰める。
3. 水で濡らした型に流し入れ、固める。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
固まったら切り分けて、器につける。



