令和８年 10 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　℡:265-2305（デイケア係直通）

11 月 7 日は「立冬」、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっていると思いますので、十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、手洗い・うがいも忘れずに、冬に負けない体をつくっていきましょう。今回はデイケア祭中心にお知らせできればと思いますのでご覧ください。

デイケア祭

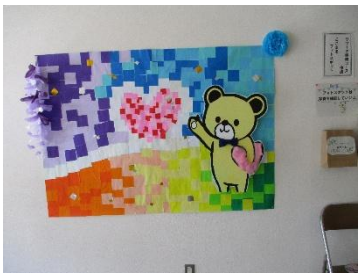


10 月 9 日（金）はデイケア祭がありました。今年の創作体験コーナーでは「できあがった時に気持ちが明るくなる木」をテーマに、来場された皆さんに“自分自身の好きなところ”“嬉しかったこと”“楽しみなこと”などを書いていただいたメモを貼り、大きな「みんなのはあとの木」を完成させることができました。

その他、ボッチャ体験、お茶席、創作展示、庭の成長記録・料理のレシピを紹介するコーナーや、キーワードクイズの正解者にはここまるオリジナルグッズプレゼント！というお楽しみ企画もあり、みなさん楽しんで参加されていました。

話し合いや準備の段階から来場者に楽しんでもらえる工夫をしたり、当日の自分の仕事に活き活きと取り組んだりする様子がみられていました。みんなで協力し、素敵なデイケア祭になりました。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。









10 月 16 日（金）には、デイケア祭の打ち上げを兼ねて芋煮会を行いました。3 日前に近隣にクマが出没したことから、秋晴れでしたが室内での開催となりました。宮城風、山形風芋煮からの豆乳、キムチ、カレーへの味変、さらにうどん、中華麺の投入で 7 通りの美味しさを楽しむことができました。おにぎり、焼き芋、焼きマシュマロ、焼きリンゴ・・・お腹いっぱい、楽しい時間となりました。





アートセラピー（合同ゼミナール）

９月 17 日（木）は臨床美術士の先生をお招きして、アートセラピーを行いました。黒のボードに金と銀のペンで点（星）を 10 個ずつほど散りばめ、星と星を繋いでできた空間に、色鉛筆で色を加え（色を付けなくても OK）自分の思うまま、感じるままに描いて作品を作りました。

完成した絵はどれもすばらしく、一人ひとりの個性が表現され、一つとして同じもののない美しい作品となりました。ここで全部の作品をご紹介できないのが残念ですが(T_T)、デイケア祭でも展示させていただきました。







星座デザイン

９月の家族懇談会

９月 16 日(水)に第３回家族懇談会を開催しました。公認心理士の野田から「ご本人への関わり方とご家族のストレスケア」についてコミュニケーションの基本、特に「話を聴く」ことについて、まずは話を受け止め、「I（アイ）メッセージ」で自分気の持ちを伝えること、相手も自分も大切にする表現方法などが話されました。また、家族を支えるために自分自身が健康でいるよう、ストレスケアについても学ぶことができ、職員自身も自分のことを振り返りながら、日々の生活に活かしていきたいと思うことができた、是非皆さんにも知ってもらいたい内容となりました。今回参加されなかった方で資料をご希望の方は、お声がけいただければ配付させていただきます。

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。

11月
6 日(金)：体育館スポーツ
9 日(月)：コミュニケーション「SST」
13 日(金)：バレーボール大会
17 日(火)：料理(フリー)
24 日(火)：ステップアップ講座「金銭管理講座」
26 日(木)：セルフサポート塾「感情の表現・感情のコントロールをしよう」
30 日(月)：合同ゼミナール「グループエクササイズ」



仙台市こころの健康づくり
キャラクター　ここまる

12月
11日(金)：冬の野外活動　野外活動は山形方面で工場見学などしてきます♫
15日(火)：料理
25日(金)：年末パーティー
28日(月)：～冬休み



1月
4日(月)：初詣
15日(金)：ゼミナール「創作系」　内容は検討中です!(^^)!

12 月 28 日(月)～ 令和９年１月１日(金)は
デイケアの冬休みです。
＊休み明けの<u>デイケア開始は＊</u>
<u>令和９年1月４日(月)</u>です