

2023年 12月 デイケア・デイナイトケア月間スケジュール

※赤字は誰でも参加できる活動です

月		火		水		木		金	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
まなび 卓球部	カルピデューム 卓球部 ミュージックサロン 軽音楽部 就労相談	DAC 健康ウォーク 栄養相談（第1・3週） クッキング（第2・4週） 生きものがあり（隔週） マインドフルネス	DAC PBC ヨガ（第1・3・5週） レク（第2・4週） SST	カルピデューム やまぼうし（月1回） カラオケ	カルピデューム やまぼうし 健康倶楽部	DAC スポーツ 制作 シネマ ヨガ（第1・3・5週） マッスルン（第2・4週）	カルピデューム やまぼうし 制作 シネマ ヨガ（第1・3・5週） マッスルン（第2・4週）	カルピデューム バレー部 ヨガ（第1・3・5週） マッスルン（第2・4週）	テーマミーティング バレー部 茶道教室 CBT
・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース	・思春期デイケア ・フリースペース



【デイケアタイムズ】

12月になりました。すっかり寒くなりましたね。季節が巡るのはあつという間ですね。クリスマスが終わればすぐに年末年始がやってきます。今年やり残したことがある方は、今のうちに済ませておきたいですね。風邪や感染症の流行にも気をつけましょう。うがい・手洗い・マスクなどの基本的な対策を続けて、体調管理をしっかりしていきましょう。

【11月の行事報告】
 <土曜開所> 8日、29日に土曜開所がありました。昼食はみんなで協力してカレーライスを作りました。午後は、カラオケをして楽しみました♪

<バレーボール大会> 11月14日に福岡県精神障がい者バレーボール大会にデイケアバレー部が出場しました。対戦チームと熱い戦いとなり、白熱した試合となりました。チームワークを發揮して、スローガンでもある”繋ぐ”バレーを体現してくれました。

【12月の行事予定】
 <クリスマス会> 16日はデイケアでクリスマス会があります。今年も利用者の皆さんと協力して、飾りつけや出し物を行います。その他にもお楽しみ要素がいっぱいです。皆さん奮ってご参加ください♪

〈大掃除〉 30日が今年最後のデイケア開所日となります。大掃除をして今年一年の汚れを落とし、気持ちよく新年を迎えることを願っています。

土曜開所のお知らせ

12月の土曜開所は
ありません
1月の開所をお楽しみに♪

クリーンパートナーの日時については
デイケア掲示板にてご確認ください。

お間違えのないようご注意ください。

Cafeやまぼうし

今月のオープン日
**12月のやまぼうしは
18日(木)**
です。お楽しみに！

Cafeやまぼうしは開店しておりますが、感染症対策のため、一部テイクアウトのみとなっております。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

今月の豆知識

『セルフケアについて』

みなさんはご自分のケアをされていますか？
病気の治療に限らず、健康な生活を続けていくためには、セルフケアが大切です。セルフケアとは、「自分を大切にすること」「自分の身は自分で守ること」であると言えます。自分を大切にすることは、命を大切にすることであり、頑張って一生懸命に生きようとしている命を優しく包み込み、温めて大事にするというイメージでしょうか。治療を受けることも、睡眠、食事、運動などの生活リズムを整えることも、趣味を楽しむことも、家族や友人と仲良くすることも、すべてセルフケアに含まれます。自分自身を大切にできているかどうか、生活を振り返り、見直してみましょう。

日・祝日はお休みとなります。土は祝日のある週は開所予定となっております。デイケアに興味のある方は、外来受付スタッフ又は、デイケアスタッフにお尋ね下さい。聖ルチア病院☎: 0942-33-1581 聖ルチア病院デイケア直通☎: 0942-33-3900