

2026年 5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
卓球部 カルピデューム ミュージックサロン 軽音楽部	卓球部 まなび	DAC 健康ウォーク 就労相談 クリーンパートナー	DAC PBC 栄養相談(第1・3週) クッキング(第2・4週) 生きものがかり(隔週) スポーツ マインドフルネス	カルピデューム DAC レクorマッスルン (隔週)	カルピデューム やまぼうし カラオケ SST	DAC やまぼうし 健康倶楽部	スポーツ やまぼうし 茶道教室 シネマ ヲタクラブ	カルピデューム バレ一部 ヨガ	テーマミーティング バレ一部 アトリエ 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	



【デイケアタイムズ】

屋根より高いこいのぼり～♪



5月になりました。5月と言えばゴールデンウィークですね。旅行に行く方も多いのではないのでしょうか。

5月5日は子どもの日ですが、みなさまのご家庭ではこいのぼりを立てるでしょうか。アパートやマンションが増えたため、庭の大きなこいのぼりを見かける機会が減ったように感じます。季節の風物詩を見かけなくなった寂しさはありますが、子どもたちは今も昔も元気いっぱい。子どもたちが健やかに成長できる世の中にしていきたいですね。

新年度からあっという間に1ヶ月経ちました。今後もスタッフの個性を發揮し、デイケアをご利用される方々のお力になればと思います。

【4月の行事報告】

6日、13日に小頭町公園、津福公園へお散歩に行きました。桜が満開でお花見をして癒されました。



土曜開所のお知らせ

5月の土曜開所は
2日、9日です!
皆様の来所をお待ちしております♪

Cafeやまぼうし

今月のオープン日
5月のやまぼうしは
21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

『五月病はさぼり!?!』

5月の連休後にゆううつな気分になり、学校や会社に行けない(行きたくない)という状態になることを『五月病』と言います。もちろん、正式な病名ではありません。4月は進学や進級、就職や異動があり、気を張って頑張っている状態が続きます。その反動でエネルギー切れを起こすのだと考えられます。このエネルギー切れを起こしている状態に対して、周りが「さぼっている」「なまけ者だ」「やる気がない」などと批判することで、本当にうつ病になってしまいうつ病になることもあります。また、エネルギー切れを起こしている自分自身を否定的にとらえて、「ダメなやつだ」と考えてしまいうつ病になることも、ゆううつな気分を悪化させることに繋がります。エネルギー切れを起こしている自分や他人に対して、「ゆっくり休ん

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