

# 地域交流会を

地域交流会を為又区の老人会の皆さんと行いました。この日は、ストレッチ体操から、レクリエーション(輪投げ)、懇談会を行いました。輪投げでは、一人ずつ名前と優勝への意気込みを言ってもらいました。意気込みを言ってもらったことで、皆さんにもらったことで、皆さんに笑顔が見られ、肩の力が抜けて、高得点がいっぱい出ました。輪投げ終了後、懇談会を行いました。中には、家族の方がいたり、親戚の方と何年振りに会った方もいました。

為又区とは今回が初めてだったので、お互い緊張していました。お互い緊張がほぐれ、会話も弾みました。最後には「また来てね」と声をかけてもらいました。地域の方達と良い交流ができ、楽しい時間を過ごすことができました。次回は7月の予定です。



精神ケア通信 No.6

# はびねず

発行日:平成26年7月1日  
発行元:精神科ケアすずらん

## スタッフ紹介



こんにちは！ケアすずらん相談員をしています、崎原牧子です。趣味は、スポーツ(走ること)、旅(国内外問わず)、映画鑑賞(特にカンフーが好き)、音楽鑑賞(キューバ、ブラジル音楽)、読書(村上春樹、辺見庸)です！ケアでは、ヨガプログラム、就労プログラム「チャレンジド」を、主に担当しています。スポーツが好きの方！映画・音楽が好きの方、読書が好きの方など・・・そしてちょっとでも働きたいと思っている方、ぜひケアすずらんにご相談くださいね(´-`)☆

## 新しいプログラムが始まりました！

ケアの多くの方が抱える問題が「肥満」です。どうしてもやせれない。そこで、今まで、どんなダイエットをして効果があったのか、みんなで、思い出す限り書き出しました。そして、みんなで眺めてみると・・・共通する項目がありました。それは、「間食をやめる」と「運動する」でした。どうやら、間食をひかえて、運動をするとやせれるようです。そこで、みんなで間食について話し合いました。また、レコーディングダイエットを実践中の利用者さんからは、その実践報告がありました。みんな興味を持って聞いていました。レコーディングダイエットは、なかなか効果がありそうですね！！ケアでは、お家に戻ってからの誘惑が多いので、お家に帰ってから取り組めるダイエットを仲間でシェアしていきたいと思います。なかなかやせなくて、心が折れそうでも大丈夫です。ここには、肥満と戦う仲間がいますから！！

## ダイエット



## 海洋博ツアー！



ケア利用者32名とスタッフ13名で、本部の海洋博公園ツアーに行ってきました！雨ふるかなあ～とスタッフ皆で心配していましたが、利用者Tさんがてるてる坊主を作ってくれたお陰で、これ以上ないぐらいの天気にも恵まれ絶好のピクニック日和となりました。

海洋博に着いたら、まずはイルカショー！と思っていたのですがトイレタイムが思いのほか長引き・・・すぐに水族館へGO!しました。水族館に入ると「あの魚美味しそう～あのエビは美味しいんだよ」など元うみんちゅ？のメンバーが魚の説明してくれたり、美味しそうな魚を見てヨダレが出ていた方もいました。

歩行が難しい利用者は車椅子に乗り見学。車椅子から前のめりになり興味津々に見ていました。水族館を出るときには「夢のようだった」と話されていました。(涙)

休憩所で豪華ランチ？を頂いた後は古宇利島の道の駅に行き、お土産&アイスクリームタイムです♡皆この時間が大好きなんですよね～もちろんスタッフも！海を眺めながら、潮風を感じほおぼるアイスクリームは最高でした(笑)最高すぎてアイス後にぜんざいも食べている方がいましたが、今日ぐらいはいいですよ。予定とは変わりましたが、今日ぐらいはいいですよ。



# 広報

## ボランティアの募集

精神ケアではボランティアをしてくれる方を募集しております。活動に入って一緒に作品を作ったり、体を動かしたり。。趣味や特技を活かすのもよし！詳しい内容は精神ケアまでお問い合わせ下さい！！応募お待ちしております(´^o^`) 担当:相談員 饒波由美

## ケアを体験してみませんか？

「ケアに興味はあるけど、何をやる場所なのか解らない。」や「ちょっと気になる」と思っている方！！1度体験してみませんか？午前・午後をみの体験や1日体験もできますよ(´^o^`)まずは精神ケアまでお問い合わせください！！ 担当:相談員 饒波由美

## 酒 しらふの会

全精神ケア利用者さんの中で、2番目に多い疾患がアルコール依存症です。そこで、ケア利用者さんのニーズに応え、アルコール依存症に特化したプログラム「しらふの会」をスタートさせました。アルコールで苦しんでいる方達の希望の「光」となれるよう・・・真剣に取り組んでいきます。お酒は、1人では止められません。しらふの会へ来れば、断酒する仲間に出会えます。共に断酒に取り組む仲間を募集中ですので、気軽にケアまでご相談ください。

ケア通信「はびねず」に関する問い合わせ・感想などある方は、こちらまで→Email:tuda@tapic-miyazato.jp 多くの感想もお待ちしております♪