

ダンデライオン

平成28年2月号(第37号)



例年になく温かい気候が続いており、寒の入りの数日間だけ雪が積もりました。冬らしい冬が来ないまま暦の上では2月4日に立春を迎えます。その前日は節分です。

左：今年も真剣勝負！右：機械の操作を楽しんでいます。



1月のデイケアは「新春の会」の百人一首大会で楽しい時間を過ごしたり、管理栄養士からの学習会で体内時計の食事の関係について学んだり、有意義なプログラムだったと思います。百人一首大会では、昨年と優勝者が入れ替わって全体がレベルアップしたようです。最下位だったメンバーも「昨年の記録は超えました！」と自分なりの目標を達成し、他のメンバーさんと一緒に喜んでいました。

体内時計と食事の関係では、「朝食抜きは太りやすい」「夜食は肥満の原因」ということを再確認しました。耳が痛いメンバーさんもいたようですが、自分の食生活を見直す機会になればと思います。また、創作活動では、ミシンによるエプロンづくりを開始しています。機械の操作の点で、男性も楽しんで参加してくれたことには驚きました。

2月のデイケアは節分の豆まきと雪上ゲームを予定していますが、冒頭に述べたとおり雪が少ないため、いろいろなアイデアをメンバーさんからも募集したいと思います。

今年のインフルエンザは全県的に感染が広がって、当院にも患者が治療に訪れています。今しばらくは、病院内や家族間での感染を防ぐためにもマスクの着用にご協力をお願いしております。(文責：藤田裕太郎)

精神科デイケア 2月 予定表

水	木	金
3 年間行事(節分)フリーブ	4 スポーツ(エアロビ)室内レク	5 学習会(金銭管理)創作活動
10 ウォーキング創作活動	11 休診	12 書道/ミーティングウォーキング
17 調理実習ウォーキング	18 DVD学習会室内レク	19 創作活動/栄養学習感想と予定
24 創作活動フリープログラム	25 創作活動ウォーキング	26 年間行事(雪上ゲーム)フリープログラム

※ 本誌に掲載している写真については、ご本人の了解を得ていることを付け加えます。

<メンバーさんへお願い>

当院の敷地内は**全面禁煙**となっております。過去には他病院でタバコの火の不始末から火災になり死傷者が出たケースや、倉庫に保管していた書類が全焼したケースがありました。皆様の健康と安全のためにも、**禁煙**にご協力よろしく申し上げます。



北秋田市民病院 精神科デイケア<ダンデライオン> 水、木、金の午前8時30分～午後3時
ご利用につきましては、まずは主治医にご相談ください。

見学等のご希望がございましたら、下記の連絡先へお願いいたします。

秋田厚生連
北秋田市民病院

〒018-4221 秋田県北秋田市下杉字上清水沢 16-29
TEL:0186-62-7001 (代表) FAX:0186-78-9500
URL: <http://www.kitaakita-hp.jp/>