

## 2016年5月『精神ケア一休 通信』

5月の連休も終わり、そろそろ夏の気配を感じてきました。朝晩は涼しく、一日の気温差があるので、体調管理にはまだまだ気が抜けませんね。運動をするにもレジャーをするにもいい季節になってきたのでデイクアでも今後楽しい事が増えてきそうです。

### ～4月のレク&プログラムの報告～

#### 《お楽しみ会》

4月のお楽しみ会は、アンデルセン公園でのお花見です。今年の桜は例年よりも少し遅くまで咲いていたため、9日でも桜を楽しむことができました。天気も良く、お花見日和で良かったです！

実行委員からのサプライズは…、やっぱり公園内のアイスでした。入口からすぐのアイス屋さんでは行列が来ていましたが、並んでアイスをゲットし、皆さんで美味しく頂きました。

メンバーさん達は思い思いに園内を見て周りましたが、桜以外にもチューリップやパンジー、その他たくさんの花が植えてあり、さすがはアンデルセン公園でした。土曜日でしたので家族連れや遠足の子供たちで込み合っていました。皆さんで花を楽しめる会になりました。

#### 《ハッピークラス》

毎週火曜日の午前中はハッピークラスという心理教育のプログラムを行っています。ハッピークラスは様々な『たとえ話』を用い、自分の病気について話し合っていくプログラムです。例えば、ダムに降る雨をストレスととらえ、ストレスを溜めすぎてダムが決壊しない様に水を放流するにはどうしたらいいかなどを話し合います。

今回は今までとは少し違い、スライドを見るだけではなく実際にその場で動きのあることを行います。風船を割ってみたり、スタッフ手作りの家の窓やハート型を使って説明したりと、試行錯誤しながらメンバーさん達と進めています。



#### 《ソフトボール交流試合》

4月13日(水)アルコールデイクアさんとソフトボール交流試合を行いました。今年度は雨で練習が出来ず、練習もできずに交流試合に挑みました。守備の係がうまく、打たれても守備でカバーしている場面が多くありました。6回ではバッティングも冴えわたり8点取り、14対10で一休の勝利となりました。試合終了後のメンバーさんは暑かった事もあり疲れた様子も見られましたが、とても良い表情で感想会も行いました。反省している方もいれば、打てた事やご自身が頑張れた事を話している方もいました。練習をしていないのに勝利できるなんて、本当にすごいですね☆怪我もなく笑顔で試合を終えられた事が何よりです☆

#### 《実行委員》

デイクア一休にいくつかの実行委員がいます。去年度はお楽しみ実行委員とバスハイク実行委員の2つでしたが、今年度からレク委員も加わり3つの実行委員が活動し始めました。

お楽しみ実行委員は2カ月に1回あるお楽しみ会の企画・運営を行う委員です。毎週土曜日に集まりデイクアメンバーが楽しめる企画を考えています。

バスハイク実行委員は一休で行く、バスハイクの企画・運営を行う委員です。どこにメンバーさんが行きたいのか意見を聞きながらデイクアの時間内で行ける場所を見つけてメンバーさんが楽しめるようなバスハイクの企画と運営を行います。

そして、レク委員はメンバーさんからバーベキューもできるバスを使わないレクを考えられるレク委員があってもいいのではないかと、という意見が有りミーティングでレク委員が発足されました。レク委員の素早い企画力で5/25(水)に県民の森でバーベキューを行うことが決まりました。今後どんな企画をしてくれるのか楽しみです♪

#### 5月の予定

- 5月14日(土) ソフトバレー関東大会
- 5月25日(水) 一休レク バーベキュー
- 5月31日(火) 避難訓練

次回「家族懇談会」は6月4日(土) 15:00～  
ミーティングルーム(デイクア前の廊下沿い)