



# デイケア通信

2017年1月・2月号

2017年3月1日発行  
日吉病院デイケア  
〒223-0062  
横浜市港北区日吉本町 2-8-2  
TEL 070-6529-2542

## 屋外活動

毎月最終月曜日に行われる屋外活動にて品川水族館へ行ってきました。都心ではなかなか観られない大規模なイルカショーを観れました。丁度いいタイミングでダイバーさんによる餌付けも行われました。ダイバーさんの指が食べられそうでヒヤヒヤしました。体験コーナーではドクターフィッシュに指の角質を食べてもらえました。気持ち良かったです。



## 壁絵

今月のレクにて行われた壁絵製作では花の壁絵を作りました。3ヶ月かけた大作です。



## 昼食メニュー

エッグベネディクト、入り豆腐丼等、色々な料理を作りました。普段料理をやらない人でも楽しく料理が作れます。



## 3月からのお知らせ

ヘルスプロモーションのプログラム内で栄養士と一緒にメニュー作成をします。作成したメニューは毎週木曜日に調理を行います。今後、全メニューを栄養士と一緒に考えていく予定です。

## プログラム紹介

ベーシックCBTのプログラムの一つ、7つのコラムは認知行動療法の基礎を学べると大好評です。他にもアンダーコントロール、不安、不眠等、ベーシックCBTプログラムは各種充実しています。