

もりここ デイケアだより

春号

平成26年5月1日発行
＜発行元＞
もりおか心のクリニック
〒020-0866
盛岡市本宮6丁目1-48
TEL 019-613-6677
FAX 019-635-7739
<http://www.moricoco.com>

今年のお花見は、4月25日に城山公園(紫波)、28日には、遠野の綾織の桜並木へお花見に行ってきました。

城山公園の桜は、晴天で気温も高く、桜はちょうど満開 お花見日和でした。今年の桜は、花がいっぱいでとても見事な桜でしたね。

なかなか デイのお花見のプログラムは満開に合わせるのが難しいのですが、今年は見事に的中でした。来年は、どこの桜を見にいこうかな～



つるし雛見学 ～石鳥谷町～



2月24日に石鳥谷町へつるし雛を見に出かけてきました。色とりどりのつるし雛は、とても見ごたえがありました。外出プログラムでは、季節ごとの催し物へも、希望を取り入れながら出かけていますので、楽しみの一つなっています。

簡単クッキング ちらし寿司

今回は、色とりどりのちらし寿司です。

クッキングのプログラムは、毎回どんな料理ができるか楽しみで、人気のプログラムです。

実は、スタッフは毎回完成するまで、ドキドキ♥です。



ヨガ

月に2回ヨガを取り入れています。

ヨガは、呼吸に合わせてゆっくりと行う動作によって**血流の循環**が良くなります。普段なかなか意識することのない自分の体に集中することで、**心身をリラックス**させたり、バランスを整えたりすることができます。



ヨガの先生に来て頂いているので初めての方も大歓迎です。

陶芸



大西先生に陶芸を教えて頂いています。先生に教わりながら、自分のオリジナル作品を作ってみませんか？

※今年も、もりここ祭りが予定されています。現在、作品等を作りがんでいます。みんなで盛り上げて行きましょう。

