

春になり暖かい日も増えると、活動的な気持ちになりますね。デイケアでも社会復帰に向けた新たな一歩を踏み出し、頑張っている姿が見られます。

行事紹介



お花見に行ってきました

4月25日(月)、お花見プログラムで角館に行きました。お花見では時期がずれてしまったり雨天だったりキレイな桜が見られないことも多いのですが...今年はお花見の日が近くなってから皆で場所を決め、満開の桜を見ることができました！

桜の下を散歩したり美味しいものを食べたりと、それぞれの時間を満喫してきました。天気も快晴でとても気持ち良かったです。桜吹雪も見られましたよ♪

プログラム紹介

一時間読書

みんなで1時間集中して読書をするプログラムです。本を買ってもなかなか読めないという方も多いですが、読書をするための時間として枠をしっかりと設けることで、集中して読書を楽しんでいます。みんなで取り組むことで適度な緊張感も生まれています。

1時間読書をした後は、各々のペースでリラックスした時間を過ごしています。ONとOFFの切り替え練習にもなりますよ。

ヨガ(講師あり) 体幹トレーニング

当院のデイケアでは、ヨガや体幹トレーニングも取り入れています。

ヨガや体幹をトレーニングする動作の中で、自分の身体の状態に目を向けることができます。

気分が落ち込んでいる時は身体も思うように動かなかったり。そんな時は、まず身体からほぐしてあげることも効果的ですよ。

