

デイケアだより

春号

平成22年4月27日発行
＜発行元＞
もりおか心のクリニック
〒020-0866
盛岡市本宮字宮沢55-5
TEL 019-613-6677
FAX 019-635-7739
<http://www.moricoco.com>

北上展勝地にてお花見をして来ました!

4月19日(月)、デイケアメンバー15名とスタッフ5名でマイクロバスに乗り、北上展勝地にお花見に行ってきました。桜はつぼみでしたが、梅は満開で、沢山の屋台も出ていて賑わっていました。昼食後は屋台で名物の北上コロッケ(ジャガイモの代わりに里芋を使っています)を買ったり、SL展示場でSLの歴史について係員の方から説明を聞いたり、観光馬車の馬と触れ合い楽しい時間を過ごしました。

午後は、えさし藤原の里へ行きました。ここでは、平安時代の衣装を体験で着る事が出来たので、メンバーさんがそれぞれ気に入った衣装を着て、写真を撮り合い盛り上がりました♪

このような遠出の外出は年に数回行っています。気分もリフレッシュしてメンバーさん同士の交流を図る良い機会ともなっています。



満開の梅



SL展示場



えさし藤原の里

陶芸のプログラム

月1回、「ふれあいランド」もしくは紫波町の「黒工房」にて陶芸を行っています。黒工房では、陶芸の先生から粘土のこね方や形作り、模様付けを教わりながら、自分らしい作品を作り上げます。

模様を付けるのに、サッカーボールや葉っぱを使ったりとそれぞれのメンバーさんの工夫が見られます。

陶芸は、形が出来て乾かした後も納得のいく形にするためにヤスリで削ったり、素焼をしたり、色付けをしたりと根気のいる作業でもあります。でも、焼きあがった自分の作品を手にした時はとても達成感を持つ事が出来ます。

ヨガのご紹介

隔週の木曜日、プログラムでヨガを取り入れています。スポーツクラブでもレッスンをしているプロの先生に教えてもらいながら、約1時間行います。

最初はちょっとハードに感じるかもしれませんが、慣れてくると、体が柔らかくなっているのを感じたり、終わった後に程よい爽快感があります。女性に人気のプログラムですよ。

弁当のご紹介

もりこデイケアでは、隣の施設より昼食の弁当を取っています。栄養バランスやカロリーを考えてもらい、毎日バリエーションに富んだメニューとなっています。もちろん、味も美味しいですよ!



この日のメニューは豚の生姜焼き☆

マグカップ作り



ボールで形作り

