

医療法人 成康会 堤小倉病院 精神科デイケア『ふれあい』

ふれあいだより

秋号

〒802-0835 北九州市小倉南区堀越 358 番地

TEL 093-962-1950

～ ごあいさつ ～

朝晩冷えこんでおりますが、いかがお過ごしですか？今回は7月8月9月の活動報告と10月から12月までの予定を報告いたします。

ダイエットクラブ

今年も7月から8月の間、ダイエットクラブ強化プログラムを行いました。St

食事のバランスを考えるとということが、大変ために になりました。慰労会では鶏ステーキを焼いて食事をしました。表彰式では努力賞をもらいました。とてもたのしかったです。KM

体重を落とすことやウエストを細くすることも目標ですが、今回は一人暮らしの食生活が乱れがちなのを、チェックしてもらおう事です。運動面もアドバイスしてもらい助かります。JC



納涼祭

8月19日は朝からお天気も良く、盆踊りもそろって上手で、バザーのジュースもあまり残らず、花火も上がって良かったです。IK

踊りや花火など、疲れたけど、とても楽しくやれました。ジュースを配ったりして、皆さんの笑顔も、とても素敵でした。ペンネーム：バカボンド



レククラフ (ふれあいパスハイク)

8月24・25日の2班に分かれて、ブルーベリー摘みに行ってきました。St

入院生活が長く、空の空気や自然に触れ合っていませんでした。歩きながらの空気がとても良かったです。平尾台は緑も多く、良い思い出になりました。YM



第6回ソフトバレーボール大会

勝つという思いを持ちながら、みんな本気を出し、汗まみれの中、サーブやレシーブの練習をした。悔しかったことも嬉しかったことも、いろいろな思いを背負っていどんだ。精一杯、自分の最大限まで頑張った。 TN



試合は、7位中5位でした。1試合目ではボロ負けして悔しかったです。2試合目ではギリギリですけど勝つことができました。来年は3位ぐらいになりたいと思いました。 IY



活動エトセトラ

喫茶活動：初めて参加して、とても楽しかったです。KM

スポーツセンター：

バトミントンが面白いので、よくします。ダイエットにもなっていて良いと思います。目標体重は、あとマイナス3kgです。KH

ビデオ鑑賞：

《宇宙戦艦ヤマト—実写版—》キムタクが、カッコ良かったです！！ O
《わさお》わさお(犬)が、クマを倒したことは、すごかったです。

MS

《プロジェクトA》ジャッキーチェンのアクションが、おもしろく楽しかったです。

《三丁目の夕日》子供との別れが感動的でした。YJ

《ミナミの帝王》とても良かったです。MS

おやつ教室：クレープシュゼットを作りました。クレープにオレンジソースをかけ、アイスクリームと果物をのせ出来上がり。温かい物と冷たいものの温度差にびっくりしました。IK

調理教室



俳句

- * 雀荘の おばちゃん起こして おこられて IK
- * 黒揚羽 すべての事が 過去となる TI
- * 夏の空 汗に隠れた 思い出に ペンネーム:ジウ
- * コスモスが きれいに咲いた 秋ぐちに O
- * 目の高さ とんぼとびかい 実り知る MI

～予定～

- 10月 運動会
- 11月 みかん狩り
- 12月 大掃除
忘年会
堤小倉クリスマス会
餅つき

編集後記

これから年末に向けあわただしくなっていますが、皆さんにデイケアを楽しんで活用していただけますよう、スタッフ一同頑張っています。