

わたぼうし通信 (2024.2月号)



【お雛様作り】

今年も毎年恒例お雛様作りを行いました。毎年バージョンを変えて取り組んでいます。初めて取り組むタイプの作品で苦戦しながらもなんとか全員完成させることができました。冬はうつうつとしてしまい、なかなか季節の行事も楽しめないこともあります。自分で作ったお雛様を飾って楽しむことができたと思います。病院受付で利用者さんが作ったウサギのお雛様が飾ってあったのですが、外来の患者さんからほめられていたよと声かけてくださったことも利用者さんの励みになりありがたかったです。



【セルフコンパッション (メイク)】

毎週金曜日の午後は一週間がんばった自分への癒しの時間として、各週で自分をいたわる時間を設けています。コロナ前に一度メイク教室を行ったのですが、利用者さんからの希望もあり、やり方を検討していました。メイクアップには気分を高揚させたりリラックスさせるなどの効果があるとされています。そして、2月にスキンケアのボランティアさんにご協力いただいて久しぶりに開催することができました。皆さん明るい表情で取り組まれ、お化粧が終わると「このまま出かけたくなった」「うれしい」とメイクによってポジティブな気持ちを引き出されたようでした。自分のために丁寧にメイクの時間を集中したことでマインドフルな時間を過ごすことができました。



デイケアの見学は行っておりますので、デイケアにご興味のある方は主治医にご相談下さい。
また、他院通院中の方も当院デイケアを利用することができます。
詳しくお聞きになりたい方は当院デイケア室にお問い合わせ下さい。

