

わたぼうし通信(2025.3)



【料理】

料理プログラムは隔週で行っています。メニューは利用者さんと考えています。自宅で作る練習をしたい方や自宅では作ったことのない料理を練習したい方もおられます。

今月は旬のものを使った料理を作ることになり、たけのこご飯と菜の花のおひたしになりました。ほとんどの方が初めて作るため、レシピをみながら分担して作りました。炊き上がるまで不安でしたがとてもおいしく仕上がりました。「炊き込みご飯は自分には無理だと思ってたけどできてうれしかった」と話される方もおられました。自宅では料理がワンパターンになってしまっていて栄養が偏ったりすることがあるため、デイケアでできる自信をつけていってもえたらと思います。



【e スポーツ】

e スポーツとはエレクトロニックスポーツの略で電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉です。以前より他院でのデイケアでも行われているようで、遅ればせながらデイケアわたしぼうしでもeスポーツを取り入れてみました。

eスポーツではチームワーク、コミュニケーション、戦略的思考が身につくとされています。対面で話すことが苦手な人も画面越しなら会話ができたり、取り組みながらこちらもいろいろな発見がありました。



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。

