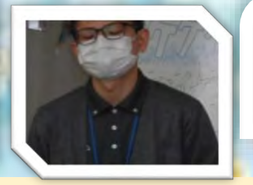
送別会レク



3月23日と30日に、竹谷OTと江藤PSWの送別会レクが行われました。内容は二人に関するゲームや対決、ダンスもしてもらいました。また、メンバーから二人へお手紙や言葉が送られ、感動的なシーンもありました。今後の二人の活躍と健康をお祈りしています。

竹谷健太郎さん(職種　作業療法士)
DC勤務は5年半、目まぐるしく過ぎていきました。病棟への異動となり淋しさはありますが、ちょっと休憩して来ようと思っています(笑)。

江藤美穂さん(職種　精神保健福祉士)
ちなみにインタビューは4回目になりました!!
今回令和2年4月にDCへ出戻って来ました。
ものの1年で再び病棟へ異動となり行ったり来たりです。1年間でしたが、DCに来て更に自分の仕事が好きになりました。

歓迎会レク

4月20日と27日にDC,DNCと別々に歓迎会が行われました。新しく来た3名のスタッフをより知ってもらうために、陣取りクイズ,○○といえば、などチームに分かれて行い非常に盛り上がっていました。3名のスタッフの特徴を知ることもでき、名前も覚えられました。

東條 学さん
職種 作業療法士
特技：空手の技ができる
趣味：温泉に行くこと。体を動かすこと。
『１日でも早く皆様の名前を覚えることができたらと思います。』

内田裟也さん
職種 精神保健福祉士
特技：体内時計がある
趣味：映画、アニメ、youtube
『皆さんの名前を覚えたいです！バレー部の中で一番上手くなりたいです。』

佐藤優里さん
職種 栄養士
特技：クラリネット
料理：ルーを使わずシチューが作れる
『早く皆さんの名前を覚えて笑顔で過ごせるお手伝いができればいいです。』

木工グループ作品集

OT室の棚

玄関口消毒台

食堂仕切り台

外来の棚

病院各部署の要請で出来上がった作品集です。
昨年はコロナウィルスで生活様式が変更になり消毒台や食堂の仕切りを作ったり大活躍でした。柿の木前のテーブルは制作中です。
木工グループは毎週火曜日の午後に活動中です。

四階OT室の棚

茶道用キャスター

柿の木前椅子

机制作中！！

なんでも予防教室
～ストレスとストレス発散法～

コロナ過での生活も長期戦を迎え、皆様も制限された生活をしている方も多いのではないでしょうか？
今回、なんでも予防教室では、ストレス発散法を計3回に分け、講義＆実践をしました！

・入浴のポイント
①38～40度の温度で20分程度湯船につかる
②入浴剤を使うと効果UP！
③半身浴は、疲労を和らげます

・睡眠のポイント
①就寝・起床時間を一定に
②寝る前のアルコール／カフェインは控えめに
③寝るときは部屋を暗くしましょう（睡眠ホルモン分泌）

・食事のポイント
①暴飲暴食は控えましょう
②ストレス解消におすすめ食材
ココア／チョコレート／トマト／サバ／ほうれん草／ヨーグルト

・運動のポイント
①無理をせず、心地よい負荷で！
②曲に合わせて楽しく、自由に体を動かしましょう！

おもしろ解消法を紹介します☝

洗濯ものシュート

マインドフルネス

新聞ビリビリ！

ダンス♪

編集後記

新型コロナウイルスの感染がまだまだ拡大している中、皆様どうお過ごしでしょうか？表紙には桜並木の桜が満開でとてもきれいでした。みなさん見られましたか？今回デイケアだより34号では各グループの紹介とスタッフの歓送迎会での催しや、ストレス発散法など載せています。皆さん是非ご覧ください。

DC広報委員会一同