

皆さま、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

さてデイケアは年末も張り切って、少し張り切り過ぎて？

沢山のレク企画が行われました。

そこで今回は**特大号**と銘打ちすべて載せちゃいます！

## ちなみに…レク企画とは？

相州病院デイケアでは、たくさんの季節に合わせたレクリエーションを実施しています。レクとして企画される内容は室内活動、外出活動と様々ですが（過去のデイケア通信もご覧いただければ幸いです！）メンバーの皆さんにとっての目的はと言いますと、例えば…

- ・日常的な場を離れ、集団活動を通じて余暇を楽しむ。意欲や感性を高める。興味関心を広げる。
- ・集団の場に慣れる。外出活動に慣れる。病院の外の社会と接する機会を持つ。
- ・企画や実行に関わり、コミュニティの一員としての役割を果たす。

…などなど。つまり、レクも**リハビリテーションの一環**なのです！

## その1. スペシャルディナイト！

ナイトケア時間帯（15時から19時まで）に行われるレク企画です。今年度1回目の活動は、参加希望者で話し合った結果「**調理！！**」に決まりました。「買い物班」「メイン調理班」「デザート班」「サブ調理班」に分かれ、各班リーダーを中心に協力して作りました。

↓みんなで調理！ワイワイガヤガヤ…



真ん中にツリーを置いてみました↓



↓メインとサブ完成



↑ちなみにシチューはルーから作っています

↓デザートはお紅茶で



洗い物もしっかり→



ケーキ入刀です↑

完成したのは「シチュー」「白菜と大根のツナサラダ」そして栄養課から白飯をいただきました。

デザートは「チーズケーキ」です。いずれも、とてもおいしく、**大成功**でした！！

2ページ目に続きますよ

## 🎀 その2. スポーツ交流会！

毎週金曜午後に活動している「スポーツ」プログラムの拡大版として、日ごろ取り組んでいるスポーツで他所と**交流したい！**というメンバーの希望により実現したこの企画、第一回目はフットサルです。



↑まずはルールを確認

↓エイエイ オー!!!



着替えて準備を…↑



←相州ジャパン整列

ご参加いただいた愛光病院様、エアリアル様、相州メンタルクリニック様  
ありがとうございました。そしてまた交流しましょう！

## 🎀 その3. 外出レク 多摩動物公園！

メンバーの投書によって沢山のレク提案がありましたが、今回は動物園へ行くことにしました。昨年開通した圏央道…は使わなかったのですが、恩恵あってか一般道路も**スイスイ**で一時間かからずに到着！

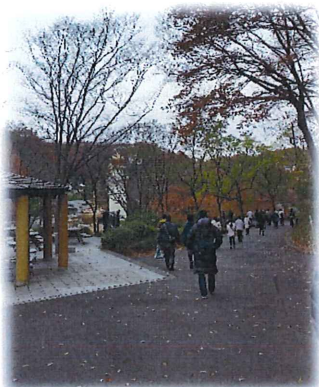
一番人気の↓コアラ



※寝てます↑



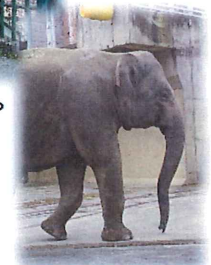
↑おおっと、キリン発見。



↑まずは坂を上がります



動物園サイコウ！→



↑ソーゾー以上の大きさ

年末には3つの大きなイベントがありましたが、さらに  
1月には「もちつき大会」など、引き続きレク企画があります。またのお楽しみに！