

寄り合いカフェ通信

夏号

令和6年4月20日に「精神科デイケア」、同年5月18日に「シナプソロジー」、同年6月15日に「こころの健康」をテーマにして講義や茶話会を行いました。自分らしい生活を続けるための一助として精神科デイケアがあることや、複数のことを同時に行う事で脳の活性化を図る方法でシナプソロジーがあること、ストレスとの付き合い方を知ることによって心の回復力を身に付けることができることをお話ししました。茶話会では終始参加者様と和やかな雰囲気の中で楽しくお話をすることができました。

次回は寄り合いカフェ癒・気・多通信「秋号」にて認知症カフェの活動をご紹介します。多くのご参加をスタッフ一同お待ちしております。暑い夏が続くことが予想されますが、体調管理に気をつけながら暑い日々を乗り越えましょう！

*参加費は**無料**です。お茶菓子を準備しておりますのでお気軽にご参加ください！



デイケアで行っている脳トレを行いました！



一生懸命に取り組んでいます！



ストレス対処法として10秒呼吸法を学びました！



お問い合わせ先：精神科デイケア
担当：関谷 真理・杉本 大騎・船原 知奈
TEL 0947-44-8882