



東古松サント診療所 デイケア

2025年9月号

WRAP 講座

ピアセンタークローバーのメンバーに来所頂き、全3回のWRAP(元気回復行動プラン)講座を開催しました。自分が元気であるためのプランを作ったり自分の希望や夢、目標を発表し、参加者全員で語り合ったりしました。自分だけでないんだ! そんな方法もあるんだ! など、心もほっこりしました。



染め物

9/17に染め物をおこないました。午前午後合わせて16の方が参加されました。午前中は巾着や持参された服などを輪ゴムでくくったり糸で縫って模様をつくったりし、午後からは藍や玉ねぎの皮を使用し染色作業をおこないました。自分の作品が綺麗に染まり、心もいっぱいになりました。お互いに作品を褒め合い、皆さん満足げな良い表情をされていました。

防災料理・講座

9/25に防災料理・講座を行い38の方が参加されました。午前は、9キロの冬瓜を使った冬瓜スープと α 米の炊き出しを行いました。大きな冬瓜を協力しながら切り分け、簡易おくどに大きな鍋をのせて、作りました。「15分待たずに食べた α 米は硬いな」「意外と美味しかった」「初めて防災ご飯を作ったわ」など、初体験の方も良い経験になりました。午後は、クイズを交えながら防災講座を行い、今後、起こりえるかもしれない南海トラフ巨大地震にむけて、皆で意識を高め合い、地震の深さに負けないぐらい仲間との絆も深まりました☆

