

デイホスだより



発行日：2020年4月24日 ☆臨時発行☆

はじめに

皆様、いかがお過ごしでしょうか。この度デイホスピタルが急遽休止することとなり、ご迷惑をおかけしましたこと、心よりお詫申し上げます。

一日の過ごし方、食事、体のこと、家族のことetc...不安が尽きない方も多いのではないのでしょうか。

今のデイホスピタルについての近況や、スタッフの話、そして皆様にお役に立ちそうな情報などを、何等かの形でお届けできないかと思い、この「デイホスだより」を発行する運びとなりました。

少しでも、皆様の元気につながれば幸いです。

畑のスナップエンドウ
はこんなに元気！



感染予防について

- ①不要不急の外出は控えましょう。
うつらない/うつさないための行動は大切です。
- ②“3密”を避けましょう
 - ・密閉した空間…換気が悪く、閉鎖的な場所
 - ・密集場所…人が多く集まる場所（人混みなど）
 - ・密接場面…人との距離が近い会話など
- ③手洗い、咳エチケットをしっかりと
 - ・帰宅時、食事前など、こまめに手洗いを行う
 - ・咳やくしゃみをする時は、マスクやハンカチ等で口や鼻を覆いましょう。

デイホス再開時には、
皆様に安心してご利用いただく為に、感染
予防対策の資料をお渡しする予定です。
(毎朝の検温の実施、ソーシャルディ
スタンスを保つ等)



家でできる♪デイホススタッフが
行っている
おススメ‘こころの’健康法

こが：煮卵を極める！家の中でのんびり作ってます。
(半熟がいい感じ☆上手くいくと達成感もありますよ)

いのうえ：黒糖ミルクにはまっています（美味しくてお
ススメです♡のんびりできる時間も必要ですね）

いとう：家の中でプロ野球選手の教えるストレッチをし
ています（TV観ながら★身体を動かすと気持ちいいです）

たかはし：小豆からじっくり煮詰めて、あんこを手作り
しています（アンパンやぜんざいに♪冷凍保存もOK）

はるぐち：家で好きなYouTube動画（今日の猫村さん）
を見ています*癒しの時間になってます

ならぎき：家でマスク作りに励んでいます（集中して作
業するので時間が経つのがあっという間です☆）自宅
でも窓を開けて換気はしっかりとしていますよ。

こころの健康を保つために

先の見えない不安な状態が続くことで、ストレスの反応
が、身体、思考、感情、行動などに現れてきます。
(大きさや現れ方は個人差があります)

- ネットやテレビから、少し離れてみる。就寝前は
あえてシャットアウトする（情報にさらされ続けると、
不安や恐怖が高まりやすいようです）
- 変わらないものを大切に（変化しない、日常に
あるもの/ことに触れることで、普段の自分を取り戻した
り、保つことに役立ちます）
- 誰かと話す、共有する（会うことが難しい場合、電話
やメール、手紙等もいいかもしれません）

みなさんのおススメ健康法は何
ですか？何か実践できたら教え
て下さい♪

