

# 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。

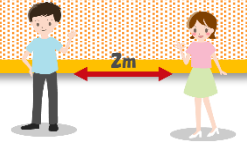
畑のスナップエンドウ  
はこんなに元気！



## 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♪

