発行日:2020年5月13日 ☆Vol.2☆

デイホススタッフ・近況報告



GWはひたすら鶏肉を地鶏風に焼いていました。猛暑でしたが…。 焼き芋も欠かさずに☆(家族の好物です)。 古賀

写真の整理をしました。懐かしい写真を前に、ついつい思い出話に花が 咲き…結構時間がかかりました (汗)。 高橋







ウォーキングを家や周辺で 1時間程度していました。伊藤

′ホスだより

5月に入り、初夏到来の季節となりました。 **皆様いかが** お過ごしでしょうか。

今年のゴールデンウィークも、いつもとは違う休日… デイホススタッフも「家ごもり」をして過ごしました。 それぞれの感想を聞いてみましょう♪

> うどんにピザにスコーン・・薄力粉をこねた連 休でした!あとは・・《あつもり》にはまって います**②** 春口



断捨離しました!お部屋がきれいに なって心もすっきりしました☆ 井」



旬のレシピ〜簡単ごまキュウリ〜

1~2人分

《材料》・きゅうり1本

- ・ごま油 大さじ1
- ・すりごま 大さじ1
- ・鶏ガラスープのもと 大さじ1
- ・ビニール袋 1枚



《作り方》①洗ったキュウリを一口大に切りビニール袋に入れる ②残りの材料をすべてビニール袋に入れる ③袋の口をもってもみこむ。完成!

「お酢を少し入れると、さっぱり」 した味わいになります ピリ辛が好きな方は、ラー油 を入れてみても・・

333333333333333

☆キュウリのススメ☆

糖質が低くダイエットにも最適(1本あたり 約14~15キロカロリー)ビタミンCも豊富。 生のままor浅漬けや塩もみがおススメです

22222222222



あとがきコラム《夢の中の思い出》

モヤモヤ、イライラ、クヨクヨ…日々の生活で"こころ"が感じること、色々ありますよね。

先日子供にそんな話をしたら、「私ね、ケンカをしたり怒られたりした嫌なことも、楽しかったことも、すべて思い出にして、夢の中にたくさんためているんだよ」とのこと。

〈なんで?〉と聞いたら、「夢の中でまた会えたら、ちゃんとごめんなさいって言えるし、大切にできるんだよ」。 思わず苦笑いでしたが、どのような出来事も、後から感じたり思ったりする中で、形が変わり、「そんなこともあったなあ」と懐かしむことができるのかもしれません。 出来事そのものは変わらなくても。

…とまあ、ぼちぼち、ですかね。 (高橋)

デイホス再開へ向けて

「いつはじまるの?」「どんな感じ?」…など、皆様からお問い合わせを頂いております。

開始するにあたり、<u>一定の人数枠を設けて、少人数</u>での活動再開を予定しています。

また<u>通常のプログラムではなく、大人数が集う活動</u>
<u>や食物を扱う調理活動など、感染リスクの高いもの</u>
<u>は、しばらくお休みします。</u>

(詳細についてはまたお伝えします)

感染予防を徹底し、安心してまたご利用いただける よう、スタッフー同努めて参ります。

不安になったり、疲れてきた時の6つの方法

<u>一日のおおまかな予定をたててみる</u>

午前と午後、それぞれすることを決めてやってみると、達成 感につながるかも?

からだを少し動かしてみる

部屋の模様替え、ストレッチ...ちょっとスッキリするかも?

一週間の予定を立ててみる

見通しが立たない時、メリハリをつけてみる。

「いつも通りのこと」と「いつもと違うこと(※たまに)」をする

「いつも通り」は安心感に、「いつもと違うこと」はよい刺激になるかも?

「情報」に触れる時間を決めておく

ニュースやSNSをずっと見ていると不安や疲れが溜まりやすいかも。オフの時間を大切に。

人と繋がる手段を持つこと

困った時の連絡先は大丈夫?一人で抱え込まないように・・。

参考資料:福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室