



少しずつポカポカ陽気な日が増え、新緑の美しい季節となりました。新年度、気持ち新たにスタートを切る方も多いのではないのでしょうか。デイホスでは、今後も感染対策を行いながら各種プログラム運営を行って参ります。ご協力よろしくお願いいたします。

感染症対策について

- ・感染状況をみながら回数制限を行っています。(詳細はお問合せ下さい)
- ・こまめな手洗いと手指消毒のご協力をお願いします。
- ・感染防止の為 不織布マスク着用をお願いします。

体力測定オリンピック開催！！

3月9日に体育館で「体力測定オリンピック」を行いました。コロナの影響で外出機会が減り、運動不足や体力低下を感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は「握力測定」「反復横跳び」「垂直飛び」などのお馴染みの種目を中心に挑戦！さて、年齢平均はキープできていたのでしょうか・・・スタッフもこっそりチャレンジしましたよ^^

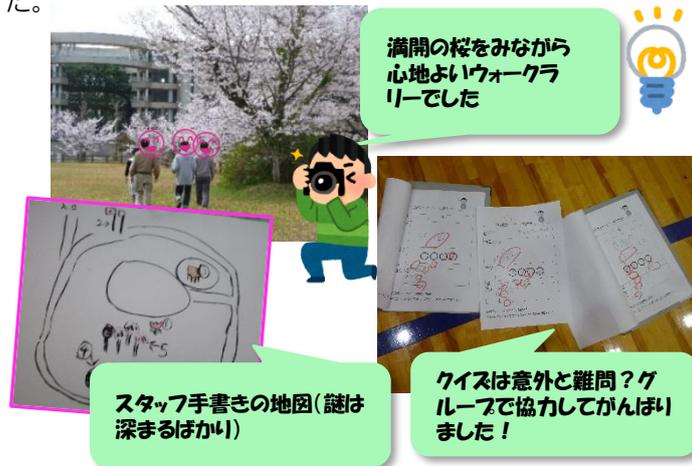


長座体前屈の一コマ。結構キツイ・・・

6分間歩行！！黙々と歩き続けます

「桜をみよう」(お花見企画)

3月29日と30日、それぞれ「ウォークラリー」「カラオケ」と2日に分けて開催しました。お天気にも恵まれ、桜とチューリップが満開でまたとない素敵なイベントとなりました。



満開の桜をみながら心地よいウォークラリーでした

スタッフ手書きの地図(謎は深まるばかり)

クイズは意外と難問？ルールで協力してがんばりました！

活動紹介コーナー

「あたまやわらかプログラム (MCT)」

私たちは、自分が思っている以上に、思い込みや、物事を勘違いしたり、決めつけてしまう傾向があります。このプログラムはメタ認知トレーニング (MCT) として、そのような考え方を柔軟にして、よりよい対人コミュニケーションや生きづらさの改善を目指します。

何にみえますか？見方を変えると・・・違うものが見えてくる！？

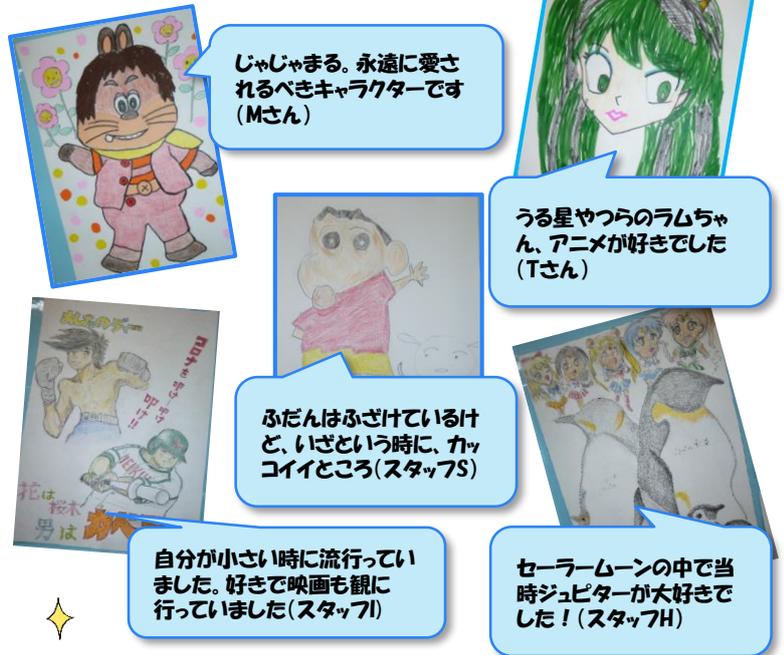
皆で楽しいワークをしながら色々な発見があるはず！？



私のヒーロー☆インタビュー

おうち時間を活用し、皆さんに「私のヒーロー」というテーマにイラストを描いていただきました。懐かしいアニメのキャラクター、映画俳優など、バラエティ豊かなヒーローが集まりました。

Q.ヒーローについてひとこと！



あとがきコラム【グループの出会い】

新学期は新たな出会いの時期です。小学校の頃、クラス替えや新しい担任の先生との顔合わせにドキドキした記憶はありませんか？ デイホスは小さなコミュニティ・グループ (小さな社会集団) であり、仲間との出会う場所でもあります。「実は人見知り」「人が多い場所は緊張します」という方もおられるかと思いますが (私もそうです)。家族や親友、恋人とも違う仲間は「一緒に同じ物事に取り組む関係、もしくは人」と定義されます。一時期離れていても再び戻ってこれる場所で、境遇や年代が違っていても、どこか分かり合える、つながりを感じられる仲間があると、ちょっと前向きに「今日一日」やっていけそうな気がします (高橋)。