



夏も終わり、涼しさが感じられるようになってきました。コロナウイルスの感染者も減ったり増えたりで、デイホスの利用回数も変動が続いています。それでもみなさんにとって良い意味で変わらないデイホスでありたいと思う今日この頃です。

## 6月～8月に行われたイベント報告・活動について

### 春の作品展覧会を行いました

6月に病院全体のイベントとして、様々なジャンルの作品が展示されました。デイホスからも30点以上の作品が出展されました。1か月間展示されたこともあり、たくさんの方に見ていただくことが出来ました。出展された方々、作品展に彩を添えていただきありがとうございました。



デイホスで作った看板です。数えきれない程の折り紙で紫陽花を表現しています。

### 新しい活動紹介

#### コミュニケーションスキルアップトレーニング

火曜日 午前のプログラム

デイホスでは、対人関係やコミュニケーションの練習を行うプログラムとして実施しています。この度、8月から新たに内容も改編し「コミュニケーションスキルアップトレーニング：CST」と名称を変更して運営していくようになりました。気になる方、参加してみたい方はデイホススタッフまでお気軽にお尋ねください。

### 夏の音楽会（7月と8月）

7月20日に音楽療法士の城島さんによる音楽会を体育館で開催しました。サクソフーンやキーボード、歌声など様々な演奏を披露してくれました。参加した方からのリクエストに答える形で、新しい曲から懐かしの曲など、様々なジャンルの音楽を聴くことが出来ました。

8月22日にデイホスのメンバーさんや太宰府病院のスタッフによる音楽会を行いました。ギター・ピアノ・カリンバ・琴・バイオリン・三線・タンバリンにマラカスと、様々な楽器演奏と歌で盛り上がりました。



病棟のスタッフも演奏に駆けつけてくれました

#### セルフケア講座

月2回 隔週水曜日 午前のプログラム

セルフケアは、ここでは「自分で自分のこころを助ける」ことを意味します。参加者とスタッフが共に考え、楽しいワークなどの実践を通して学ぶ、体験型のプログラムです。

※内容の例：不安や怒りとの付き合い方 / ストレス対処  
自分の意見や気持ちを伝えるアサーション / etc

三線、ギターと歌など、デイホスのスタッフも演奏しました。



### うちわ作りを行いました

7月27日の活動で作成しました。今年は、うちわに限らず扇子にも注目して、絵や文字、様々なスタンプを使いながら鮮やかなうちわや扇子が出来上がりました。ナイスセンス!!



### 個別活動について

デイホスプログラムの中に個別活動があります。デイホスのスペースの中で個人での活動が出来ます。読書、静養、テレビ鑑賞、勉強など、ご自身の趣味の時間として過ごすことが出来ます。選択肢の一つとしてデイホスで過ごす時間の参考にされてみてはいかがでしょうか。



### あとがきコラム【今から出来ること】

新型コロナウイルスによる暮らしや、物価上昇による家計の変化、電力不足に水不足など、生活が苦しくなることが増えているように思えます。さらに、苦しい生活に対して不満や嘆き、落ち込みなどはうつ状態を促してしまいます。新型コロナウイルスが流行し始めた頃は、マスク不足にデパートなどの大型施設が休業となり、罰則はないものの外出を自粛するよう呼びかけられていました。最近では、飲食店も賑わっており、時短営業などはありましたが、休業する大型施設はほとんどないと感じています。また、今の日本ではインターネットが身近にあり、何かあれば調べることが出来るようになりました。数十年前は携帯電話やインターネットに繋がったパソコンが無くて、不便と思う人はいなかった時代でした。過去と現在を比較するほど、物事の本質が余計に分らなくなったりするものです。失って気付く物がたくさんあるとすれば、今当たり前のようになっていることの中にも便利な物が隠れているかもしれません。そして、新しく便利な物を見つけることは今からでも出来ることだと思います。さらに、出来ることを見つかったり、共有することは楽しみにも繋がります。今だから出来ることをデイホスで共有してみませんか。(外輪)