

# デイホスだより

☆Vol.13☆  
～秋号～



暑さ厳しい夏から秋へと、季節が移ろい始めたこの頃です。日中も過ごしやすくなり、お出かけやスポーツが楽しい時期ですね。デイホスでも色々な活動やイベントを沢山企画していきます。リクエストやご意見をお待ちしております。

## イベント報告

7月28日「夏祭り」

8月2日「夏バテ対策」



オープニングは太鼓の達人!?

懐かしいスーパーボール!



@射的はもろろん手作り



9月20日「クイズ大会」



体かづくりNo1! 初代トロフィーを手にしたのは...!?

実行委員の皆さん★ありがとう★



優勝チーム! おめでとうございます!

8月24日「サマーコンサート」



オープニングはとなりのトトロ♪



今回はコーラスもしました。みんなで歌う楽しさですね



看板も力作です。芸術作品★★

スペシャルコラボもたくさんありました



## 俳句コンテストが行われました!



デイホス、病棟から沢山の作品が集まりました。皆さまありがとうございます!!

猫らしく あるのに甘め 世間かな by もも

グランプリ

11月も開催します♪  
テーマは「雪」「サンタ」

## 体かづくり月間

グランプリ・カップは誰の手に!!!?

10月に「体かづくり」を目的にスタンラリーを行いました。体を使うプログラムに参加したら、スタンプを押していきます!

スポーツ、ヨガ、リラクゼーション、ダンスの練習、太極拳...etc

## 写経のススメ

お経を書き写す「写経」は、精神の安定や集中力の向上などの効果が実証されています。有名な般若心経の文字を書き写し終えると、達成感から自己効力感も高まります。デイホスで行っている写経は宗教性もなく、どなたでも自由にご参加できます。

～禅の教え～

先行きの不安や後悔が心のゆらぎの根源であると考えます。変化しつづける人生をコントロールすることができないことを悟り、「今この瞬間を生きる」ことに専念します。

## あとがきコラム【黙々とできること】



秋晴れのある日の早朝、心と窓を開けると、意外なほどの風の冷たさに「変わりゆく季節」を実感した高橋です。澄んだ空を見上げながら、改めて心身のケアについて考えました。

何もせずにぼんやりしている時、意外にも人間の脳は休まず働いているらしく（ついあれこれ考えてしまう）、結局、疲れがとれないまま次の日になってしまうことも多いとか。皆さんはそんな経験はありませんか？

そこでおすすめしたいのは「黙々とできる活動」です。ジョギングやウォーキング、今回ご紹介している写経や瞑想など。ポイントは、あれこれ考えず1つの作業に集中できるということです。「今ここ」の感覚を大切にすることは、脳疲労の回復や活性化、精神の安定にもつながります。あなたも自分に合うものを取りいれてみませんか？

(高橋)

福岡県立精神医療センター太宰府病院 デイホスピタル