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。



7月28日「夏祭り」



懐かしいスーパーボール!

オープニングは 太鼓の達人!?



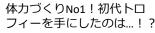


9月20日「クイズ大会」





体力づくりNo1!初代トロ















優勝チーム!おめでとうございます!



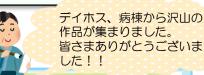
8月24日「サマーコンサート」



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





俳句コンテストが行われました!

あるのに甘め 世間かな 猫らしく by もも

グランプリ

11月も開催します♪ テーマは「雪」「サンタ」

体力づくり月間

グランプリ・カップは誰の手に!!?



10月に「体力づくり」を目的にスタ ンプ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、ふと窓を開けると、意外なほどの風の冷たさに「変わりゆく季節」を実感した髙橋です。 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?

そこでおススメしたいのは「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とりいれてみませんか?

(髙橋)

福岡県立精神医療センター太宰府病院 デイホスピタル

