



# 土曜はのんびり おうちヨガ 動画でお手軽フィットネス

みなさんこんにちは (・ω・)ノ デイケアでは、第 1、第 3 土曜日の午前中に動画を見ながらヨガをやっています。

皆さんもご存じとは思いますが、ヨガとひと言で言っても YouTube には様々な方が動画をアップされています。そんなたくさんある動画の中でも最近のデイケアでのトレンドは B-LIFE のヨガ！やさしく分かりやすく動画で教えてくれます (\*^▽^\*)



初心者用、肩こり解消、腰痛に効く、自律神経を整える、やる気が出るなどなど、ラインナップも豊富です。時間も 15 分～20 分くらいのお手軽さがうれしいですね (/・ω・)/ワ-イ



土曜の午前は「痛ててて…」とか「効く～」とか「……(寝)」Σ(・ω・)ノ！たッ と反応は様々、動ける範囲で伸び伸びとやっています。というわけで、みなさんはいかが？ (\*´艸`)ワフ



当院精神科外来通院中、または他院精神科通院中の方で、‘自立したい’‘就職や復職、復学したい’‘仲間を作りたい’等の希望をお持ちの方はデイケアまでご連絡下さい！

個別にご相談を受け付けています

【精神科デイケア】

048-857-6785 / 048-857-6820

萌木通信 1 月 第 103 号

発行日：令和 3 年 1 月 1 日

発行元：埼玉精神神経センター 精神科デイケア

発行責任者：松浦 彰久

さいたま市中央区本町東 6-11-1

Tel：048-857-6785(直通)

E-mail moegidc@saitama-ni.com

# 萌木通信 2021年1月 Vol. 103



干支の丑の特徴は「粘り強さと誠実」と言われているそうです。

## 2021 年も宜しくお願い致します

明けましておめでとうございます。

2020 年は新型コロナウイルスが猛威を振るい、いつもと違う 1 年となりました。そんな中でも季節を感じようとデイケアプログラムの折り紙で 2021 年の干支である‘丑(うし)’を作りました。

実はこの丑、ただの丑ではないのです。なんと…ポチ袋として活用できる丑だったんです!!

丑の胴体・ツノ&耳・鼻の 3 パーツを組み合わせる大作ですが、動画を見ながらできたのでみんなで「なるほど～」と感心しながら短時間で完成できました。

参加した方からは「親戚の子どもにあげようと思う」「友達にプレゼントする」「部屋に飾っておく」などの意見をいただきました。

人との繋がりが難しい今だからこそ、誰かを想うことや、自分を明るい気持ちにさせることが大切ですね。2021 年もデイケアは感染対策を行いながらリハビリテーションに取り組んでいきたいと思いますので、宜しくお願い致します。



## — TOPICS —

- ・新年のご挨拶（折り紙）
- ・新プログラム紹介（トーンチャイム）
- ・会話を楽しもう（SST 基本会話モジュール）
- ・お手軽フィットネス（おうちヨガ）



## A decorative horizontal line featuring a series of colorful musical notes (blue, green, pink, purple) and sharp symbols (#) on a light gray staff background.



## 出して、音を鳴らします

A group of people are sitting on the floor in a room, holding green cups and papers, possibly participating in a workshop or activity. The room has a wooden floor and a shelf in the background with various items, including a television and a basket.



## タイミングを探る

- 話しかけても良いのかどうかを判断するには？
- 視線や姿勢など非言語的コミュニケーションの効果的な使い方

## 始める

- 相手と話せる場所や快く会話できる相手の見つけ方。
- きっかけとなる話題はどんな話題があるか？

## 続ける

- よく聞くとは？
- 質問の工夫。
- 話題を見つけるには？
- 自分のことをどこまで話す？

## 終わる

- 気持ちよく会話を終えるにはどうするのか？