いやしの杜だより

~2021年 春号~

桜の花があちらこちらで咲き始め、ぽかぽか暖かく春めいてきました。「お花見に行きたい」「ドライブに行きたい」など活動的に過ごしやすい季節になりました。残念なことに、まだまだコロナウイルス感染症のため自粛生活が続いていますが、感染対策を続けながら、少しでもストレスなく楽しく過ごせるよう活動を考えていきたいと思います。一日でも早く、コロナワクチンが接種できることを待ちたいと思います。お困りのことがあれば、お気軽にお声かけください

いやしの杜クリニック　職員一同

いやしの杜だより
2021年　春号
2021.4　No.3

いやしの杜クリニック
ホームページはこちら

季節の外出レク

～ウチノ海公園でコスモスの写生～

秋晴れの中、ウチノ海公園にコスモスを見に行きました。ちょうど見ごろを迎えており、それぞれ白のキャンバスに思い思いのコスモスを描きました。青空の下、風がとても気持ちよく感じました。

～月見ヶ丘海浜公園でのんびり焼き芋・焼きリンゴ～

月見ヶ丘海浜公園のバーベキュースペースを借りて、火をおこして焼き芋・焼きリンゴ・焼きバナナを作りました。気候が良い中みんなでお弁当や焼き芋などを食べました。外出が難しい中、開放感を感じることができました。

クリスマス会

新型コロナウイルスの影響で、買い物レクや調理、カラオケなどを控える中、少しでもストレスの発散のために楽しみを持っていただきたいと考え、クリスマス会を開催しました。利用者さんに出し物をそれぞれで考えていただき、バンド演奏、オカリナ演奏、クイズ、ピアノ演奏、手話などをしていただきました。メンバーさんがサンタに扮装して用意しておいたプレゼントを配っていただきました。皆さんの笑顔がたくさんこぼれた一日になりました。

デイケアプログラムの紹介

「栄養教室」

本院の栄養士さんによる教室を2か月に1回行っています。内科的な問題がある方にとってカロリーや糖分、塩分などを気をつける食生活を学んだり「胃にやさしい食事」や「腹持ちダイエット」など興味深い話を行ってくれます。健康を意識した食事ができるために欠かせないプログラムの一つです。

「茶道・俳句」

月に1回「茶道・俳句」の時間を設けています。季節を感じながら俳句を作ります。半年に1回俳句投票を行い、選ばれた俳句は広報誌に掲載となります。茶道はまったり、気負わずに参加していただけるように簡単な作法を取り入れています。抹茶の香りで心がホッと和む時間です。

第52回目で見る精神保健展

毎年開催される「目で見る精神保健展」に今年も参加させていただきました。新型コロナウイルスの影響で、出品は例年に比べて少なかったようです。当院からは、例年通り利用者さんが作成した作品を多数販売させていただきました。
自家製のポプリ袋や、アロマワックスサシェ、フラワーアレンジなど沢山購入していただきました。一生懸命作成した作品を買っていただいたことで、利用者さんともに職員も一緒にうれしい気持ちになりました。来年度も無事に開催できることを願っています。

アロマのお部屋

花粉症のアロマセラピー

春の花粉症に悩まされている方が多いと思います。アロマスプレーを作りマスクに振ったり、アロマジェルを寝る時に胸に塗ると少し楽になったりします。おすすめの精油は抗炎症作用のあるローマンカモミール、粘液溶解作用があるペパーミント、抗ウイルス作用があるティーツリーなどのブレンドがおすすめです。

いやしのアロマコーディネータより

院長室

穏やかな日差しに暖かさを感じるようになりました。ただ、新型コロナウイルスの影響で慣れ親しんだ日常はまだ戻りません。3月に入り東日本大震災の追悼番組が多く放送され、涙がとまらなくなることもありました。

それらを観ながらニュース報道で発表される多くの人数は数字ではなく、一人ひとりに人生があり思いがあることを改めて実感させられました。そして、震災による多くの困難にありながらそれらに立ち向かう姿に接し逆に勇気づけられました。コロナ渦にある今、どうしても空気を重く感じてしまうこともありましたが、これからは新しい日常を受け入れ一人ひとりの利用者の皆様の力になれるよう、スタッフみんなで協力し診療にあたりたいと思います。

最後になりましたが、4月から精神保健福祉士が常勤となりました。今後も当クリニックが地域医療に貢献できるよう努力を続けたいと考えております。よろしくお願い申し上げます。

院長　西殿 祥博

俳句コーナー

朝目覚め
にぎやかすぎる
せみの声
M・O

わたり鳥
つばさを広げ
浮いている
S・S

イライラも
コスモス畑で
スッキリと
M・M

クリスマス
夜空にひらく
星空よ
H・K

節分の
鬼より怖い
コロナ菌
M・M

桜咲く
新入生が
はじけてる
N・S

いやしの杜クリニック

診療科目
心療内科・精神科・神経内科

診療日
月・火・木・金・土（水・日曜・祝日は休み）
当院は予約制です。
診察、予約の受付は16時30分まで
※初めての方は、16時までに受付をお済ませ下さい。

デイケア
月・火・木・金・土（水・日曜・祝日は休み）
9時～15時30分

駐車場
第１駐車場　6台（いやしの杜クリニック前）
第２駐車場　15台（ひかり薬局横）
※第１、第２が満車時は受付までお問合せ下さい。

アクセス
〒772-0012
徳島県鳴門市撫養町
　　小桑島字前浜199番地

電話番号
・クリニック
　088-676-2600
・デイケア
　088-676-2601