

いやしの柱だより

~2020年 秋号~





「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、残暑が厳し かったですね。少し暑さも和らぎ秋の便りも届き始 めました。皆様におかれましては、いかがお過ごし でしょうか。新型コロナウイルス感染症のため自粛 生活となり、ストレスを感じることが増えると思い ます。まだまだ収束の目途は立ちませんが、当クリ ニックでも皆様に安心してご利用いただけるように 感染症対策に留意しながら、診療を行っています。 お困りのことなど、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 2020年 秋号 2020.10 No.2



季節の外出レク

~お花見in徳島城公園~







外 出 自 粛 の た め 💠 ス テ イ デ イ ケ ア 💠

裏プログラム お好み焼き







裏プログラム パン作り



タルゴナコーヒー 作ろっ!



裏プログラム おはぎ



水菓子で涼もう



七夕☆かき氷☆



わらびもち作ろっ!



パンケーキで カフェ気分♪

新型コロナウイルスの影響で、当デイケアも外出を控えました。そのためステイホームならぬステイデイと称して、外出できないストレスをみんなで発散させました。七夕まつりやパンケーキ、ピザやパン作りなど、カフェに行った気分で楽しみました。

裏プログラムは毎月のプログラムには載せず、時間があいたときにスタッフが思い立って声掛けしています。いつ登場するがわからないプログラムです(笑)





デイケアプログラムの紹介

「マスク作り・洗い方講座」

新型コロナウイルスの影響でマスク不足になりましたね。そのため当デイケアではそれぞれがマスクを着用して安心に過ごせるようにと、個々人でマスクを作成していただきました。また、マスクを清潔に使えるように洗い方を実習しました。





いやしの杜 夏祭り開催

イベントが続々と中止になる中、何か夏を感じられるものはないかと、みんなで話し合い『室内で夏祭り』を開催しました。縁日をイメージして



焼きそば、フランクフルト、冷やしキュウリ、わなげ、宝探しなどを楽しみました。 来年は通年通りの夏が過ごせることを祈っ



「マインドフルネス」

不安やストレスで疲れてしまっている 心を整える時間です。呼吸を整え、「い ま、ここ」に意識を向ける瞑想をしてい ます。最初は難しそうと思われていまし たが、続けるうちに「頭の中がスッキリ した」「リラックスできた」との声をい ただくようになりました。



創作活動で作った作品たち

毎月様々な作品つくりに取り組んでします。年1回開催される「目で見る保健展」 への出品も行っています。また、クリニック外来にも作品の展示販売を行っています。















アロマの お部屋



精油は、植物のいろいろな部位から抽出されます。同じ植物からとれるものでも部位が違えば、違う精油になります。例えば、一般的にネロリと呼ばれる精油の抽出部位は花ですが、抽出部位が果皮になるとビターオレンジ、小枝や若い葉になるとプチグレンといわれる精油になります。生活に彩をもたらせてくれるアロマ。奥が深いですね。

いやしのアロマコーディネータより



今年の夏は本当に暑かったです。毎年、同じセリフを言っている気もしますが9月に入って35度を超える日もあり間違いなく酷暑でした。その上、新型コロナウイルスの感染が世界的に広がり、色々な場面で今まで経験したこと

のない日常を送らざるを得か さいました。当クリニッマ クを制ました。別定してを がいました。 を開け換気に努めからない。 を開けった。 を開けった。 を開けった。 をいるがいる。 をいるがいる。 でするがいる。 できるがいる。 できるが、 できなが、 最後になりましたが、本年5月から田丸麻衣医師が復帰し、児童思春期の診療を再開しました。休診中はご迷惑をおかけしましたが、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。

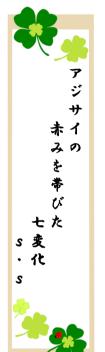
院長 西殿 祥博



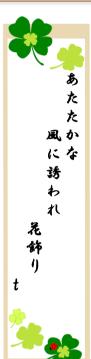


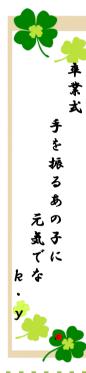
















いやしの杜クリニック

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。

ディケア

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(いやしの杜クリコック前)

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

