

機関紙 ひなたぼっこ



ごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。
 おかげさまで精神保健センターえきやも無事に新しい年を迎える事が出来ました。
 うららでは、初詣やゲーム、クッキングを楽しんだり、ご家族との時間を過ごされる方もありました。ひだまり最初の茶話会「書初め」では「禁煙継続」「アパート(での生活を)続ける」など、今年の抱負を書かれ、気持ちを新たに新年のスタートを切りました。
 今年1年が、皆様にとって良い年となりますよう、お祈り申し上げます。
 本年もどうぞよろしくお願いたします。

精神保健センターえきや 職員一同



ひだまり通信

12月にX'mas会を
 おこないました❄️

皆で一緒にツリーの
 飾りつけ☆☆
 あっという間に完成

Merry Christmas.



参加者で協力して
 X'masケーキの
 デコレーション!!



完成!!

から揚げとケーキで
ボリューム満点♥♥
 皆で一緒に
 頂きま〜す♥



昨年はX'mas会をちょっぴり豪華に行いました。
 今年も皆さんとひだまりカフェの時間にプログラムの内容を考えてい3んな事を楽しみたいと思
 います♪た(さん)の方の参加をお待ちしています😊
 また皆様からの投稿作品もお待ちしておりますのでご希望の方は ☎977-1200まで

今回は、2017年秋にうららを退所し、一人暮らしを始められた山下眞司さんに、うららへ入所した時の思いや生活について語って頂きました!

Q1: うららでの生活期間は?

A1: 6年11ヶ月。

Q2: うららへ入所した
きっかけは?

A2: 当時、うらら入所の対象は、入院の長い人、状態の安定している人と聞いていた。自分は、入院が長かったけど、安定はしていなかったから対象ではないと思った。でも、退院はしたかったから志願した。うららは、社会での生活を始めるための準備を行う施設だから、うららで滑走して退所を機に社会へ飛び上がるイメージを持っていた。

Q3: 入院生活とうららでの生活の違いは?

A3: 病院での生活より自分の自由に過ごせる時間が増えた。

Q4: 入所してよかったと
思えたこと、また大変だと
感じたことは?

A4: 昔、社会で仕事をしていた時期があったけど、皆が残業をしている中、自分だけは定時に終わり帰宅していた。本当は、自分も皆と一緒に残業をしたかったのにできなかったことが、ずっと心に残っていたから、うららへ来て、ナイトケアへ参加する事ができた時、その頃の思いが叶えられた様で嬉しかった。それから、主治医が自転車を乗るよう勧めてくれたから生活の幅が広がった。大変だったことは、掃除や食事の当番。でも、やっていたから、今、技術が身について役に立ったと思える。お金の使い方も職員が鍛えてくれたから、貯める事が出来た。



うららは入所施設です
詳しくはうららへご相談
ください。
お問い合わせは…
Tel:084-977-1201



続きは、次号で!

職員さんに聞きました

ひだまり職員

飯泉…時間を大切に! 行動は丁寧・確実に!

二井家…冷え性改善。ヨガ継続♥

下田…物と体の「断捨離」

石黒…欲張らず自分がしたい事出来る事をコツコツ

うらら職員

佐藤…草に勝つ!!
草の成長に負けないよう畑の草刈りに励む

内田…体の調子を整えるために少しでも時間を作って
軽い運動からしていく

三好…「断捨離」 心と環境の在り方を見直します

足立…「冥々之志」 陰で頑張ろう!!

『新年の抱負は?』

