

# デイケアだより 10月号

## 調理クラブ

1ヶ月ぶりの調理クラブを開催しました！前半の内容は「ナポリタン＆アボカドスープ」寒暖差が激しいので、ナポリタンは熱々に、スープは冷製にしてみました。後半は「肉じゃが」を作成！味付けはなんとめんつゆのみ！それなのにしっかりと味の染みついた肉じゃがを作れました。簡単で美味しいできることは良いですね。



## ライフスキル講座

今回のライフスキル講座は金銭管理シリーズ第一弾！「お金の管理方法」についての講義でした。今どのくらいお金をもっていて、自由に使えるお金はどのくらいか？光熱費や食費などの出費を考え、どうすれば節約できるか？色々な対策を相談員の方からご教授頂きました。金銭管理シリーズは次回も続きますので、興味のある方は是非参加してみてください！



## 健康教室

今月は「デイケア継続通所の秘訣について」の講義を、当デイケア利用者の方々よりお話しいただきました。デイケアに通って良かったことや、デイケアを長く継続する工夫、休みたい時どうすればよいか？等様々な内容を話して頂きました。健康維持や生活リズムを整えること、コミュニケーションスキルの向上の他、友人に会えることが楽しみ等様々な、参考になる回答を頂きました。参加者の方からも、「それぞれ通所理由が違うんだな」「ためになった」等の感想が聞かれました。



## イベント

今月のイベントは「お茶会」！茶道経験者の職員と抹茶を点てて、あんこと黒蜜をかけた甘い「あんみつ」をお茶請けに美味しくいただきました。そして、そろそろ「紅葉」ということでお茶を楽しみつつ、紅葉の名所をプロジェクターで映してみました。デイケアの中にお茶とあまい香りが漂うホットとした時間となりました。



## 10月の予定

7日(月)午前 調理クラブ

18日(金)午後 ライフスキル講座

25日(金)午前 健康教室

11日(木)午後 調理クラブ

23日(水)午前 イベント

30日(水)一日 映画館会