

# ティケアだより 11月

## イベント

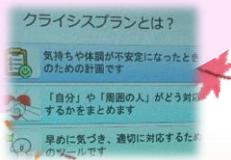
10月はハロウィンイベントを開催！  
グループで3つのゲームを協力しながら行いました！それぞれのゲームの的はハロウィンにちなんでオバケ…♪  
1ゲーム毎にお菓子が配られ、楽しい・おいしい時間を過ごしました♪



## 健康教室

精神科認定看護師より「クライシスプラン」についての講話がありました。

症状と上手に付き合っていくための一つの手段としてクライシスプランがあり、実際に作成しました。参加者からは実生活で役立てたいと感想がありました♪



**5日(水)午後 健康教室**

**17日(月)午前 芋煮会**

**21日(金)1日 映画鑑賞会**

## 調理クラブ

今回は「きんぴらごぼうとごぼうサラダ」「鮭ときのこのホイル焼き」を作りました！  
どちらも秋の味覚を使った、簡単・食物繊維豊富で、これから時期に必要な免疫力アップを期待できる食材を使用しました！  
おいしくて簡単と好評でした♪



## ティケアファーム活動

10月はさつまいもの収穫を行いました♪  
大事に育ててきたさつまいもだけあって、大きく育っていました！  
また、花の苗や野菜の苗の購入するためスタッフと共に外出活動も行いました♪  
これから寒い時期になりますが、まだまだ可愛らしい花を楽しみたいですね。



## 臨時健康教室

ティケアでは毎週水曜日に薬剤師が来所し、薬剤相談を受け付けていますが、今回は臨時の健康教室を開催！お薬と長く付き合うために大切なことについて講話がありました。

皆さん真剣な表情で聴講し、質問も多数あり、関心の高さが伺えました。



## 11月の予定

**7日(金)午前 調理クラブ**

**18日(火)午後 調理クラブ**

**25日(火)午前 イベント**