



2016年7月外出プログラム エプソン アクアパーク品川

デイケア新聞

第20号
発行
ハートクリニック
デイケア

ハートクリニック デイケア
月～日曜日 開室
九時二十分～十六時三十分

癒されたいむ♪

今年の七月の外出プログラム先は「エプソン アクアパーク 品川」です！

今回の行先は暑くて雨の多いこの季節にはもってこいの屋内施設♪暑いのが苦手な水族館が大好きな私にとっては天国な場所です！！何回か行ったことはあるのですが、リニューアルしてから来館は初めてなので行先が決定した時から「私も行きたい！」と思っていました。

この水族館について簡単に紹介させていただきますと・・・以前は「エプソン 品川アクアスタジアム」という名称で人気の施設でしたが、二〇一五年の夏に『音・光・映像と海の生き物たちがコラボレーション』をする場所へと生まれ変わり、未だ人気不衰えていない水族館です。水族館大好きな年パス保持者だけでなく、誰もが興奮すること間違いなし！

一箇所ずつに時間をかけすぎてしまい全エリアとショーを時間内に回って見ることが出来るのが不安ではありますが、海の生き物たちを見て癒されてきたいと思えます。



SST・・・ ってなんか特殊な感じ

SSTとは海上保安庁の特殊警備隊(Special Security Team)ではなく、圧密状態盤改良SST工法(Soil Squeeze Technology)でもなく、Social Skills Training (SIT)とを言います。簡単に言うと、ミニミニセッションのトレーニングです。

トレーニングなので、話を聞いて「コミュニケーション理論を学ぶ」というよりは、時間内ひたすらトレーニング(普段我々があまり意識をせずに?)行っている会話の練習や、参加者の苦手な場面や困ってしまう場面などを出してもらい、ロールプレイという手法(寸劇みたいな感じ)を用いて練習します。トレーニングなのでやればやるだけ、会話に自信が持てるようになりまし、会話の質も高まります。

東京タワー&増上寺



六月の外出プログラムは、東京タワーと増上寺に行ってきました。メンバーさんいち押しのお蕎麦屋さんで腹ごしらえを済ませると、いざ散策スタート。まずは増上寺へ。本殿の背後にそびえる東京タワーとのコントラストは、まさに江戸文化と現代の共存とい

精神科リハビリ豆知識

『更年期障害』

加齢に伴う卵巣機能の低下によって、卵巣から分泌される女性ホルモンの量がすくなくなり、脳からは卵巣を刺激するホルモンがたくさん出るとアンバランスが原因で、自律神経症状や精神症状を引き起こします。うつ病のような気分の落ち込みや倦怠感などの症状を伴うことがあります。



た雰囲気。広々とした本堂はゆったりした何ともいえない癒しの空間で、ついウトウト。そんな増上寺を後にして東京タワーへ。下から見上げた真っ赤な鉄の骨組みは圧巻！みんなで大展望台まで登ると都心を一望する絶景を堪能。何人かはさらに上からの景色求めて特別展望台に上ったのですが、上空の厚い雲に阻まれてほとんど何も見えず。あきらめてお土産を選んだり、アイスを食べたりしながら地上に戻ってみると、これがなんと眩しくらいの太陽が顔を出しているではありませんか！なんとという運のなさ！「これも思い出ですよ！」とメンバーさんの言葉に救われつつ、都心を楽しんだ外出プログラムでした。