



# 古川グリーンヒルズ デイケア便り

## 9・10月の活動報告

### 塩釜小旅行



9月12日（水）塩釜への小旅行を行いました。  
天候に恵まれ、塩釜神社の見学をのんびりと楽しみました。  
昼食は、塩釜の新鮮な海鮮を堪能しました♪



### デイケア祭

10月26日（金）第2回デイケア祭を開催しました。院内外から多数のお客さんにお越し頂き、とても賑わいました☆準備期間、当日ともにメンバーの皆さんが協力し合って大成功をおさめることができました！おつかれさまでした！



### ～断捨離～

年末が近づくと、「断捨離」という言葉を耳にする機会が多くなります。

- ・断：入ってくるいらぬものを捨てる
- ・捨：家にあるずっとあるいらぬ物を捨てる
- ・離：物への執着から離れる

として、近年では、断捨離を実践する人を「ミニマリスト」と呼び話題になっています。断捨離は気持ちの整理にもつながり、また生活の質や作業効率を上げることもできると言われています！

身軽で快適な新年を迎えるために、年末は断捨離を行ってみましょう♪

精神保健福祉士：高橋昌子

