

# 東古松サント診療所 デイケア新聞

## 2024年10月号

### WRAP 講座

ピアセンタークローバーのメンバーに来所頂き、全3回のWRAP(元気回復行動プラン)講座を開催しました。

自分が元気であるためのプランを作ったり自分の希望や夢、目標を発表し、参加者全員で語り合いました。



### 読書会

毎月読書会を開催しています。

「本に触れられる機会が少しでも増えたら・・・」との思いから生まれた企画です。

自分が気に入っている本、みんなにおすすめしたい本を持参し、紹介します。

小説、絵本、漫画、写真集など、毎回様々なラインナップの本が出揃い、世界が広がります。

### ダイエット部

ダイエット部は、毎週月・水・金曜日に約15分間ダンスエクササイズを行っています。

ほか、各々が目標を立てて、健康的な身体作りに励んでいます。

普段の頑張りを労うため、お楽しみ会と称して部員で焼肉を食べに行きました。

また明日からも頑張ります！

