



## ガーデニング便り



ナス、ピーマンが  
大きく育っています。

トマトは色づくのが楽しみです。



シソは、  
簡単調理で  
試食しました。



枝豆は、もう少しふっくら  
するのを待っています。

## ●●●デイケア紹介 通所者の声●●●

通所者の皆さんにデイケアを紹介する文章を募集しましたところ、さっそく応募いただきました。毎月、順番に紹介していきたいと思います。

「デイケアは集中する心が大切」

ペンネーム：ものずきさん

デイケアとは、自分の心と体を充電する心の居場所です。

そこには毎日ゆったりとした時間が流れています。そのプログラムに自分の興味と関心があれば、それに一人で静かに向き合うも良いし、また皆と一緒に参加することで、よりその楽しさを知り、面白く、学び、感じられるようになります。デイケアで最も大切なことは集中する心です。そのことで、やがて自分が変わっていくことに気づきます。デイケアは自分と人を比べたり、競い合うところではありません。同じ心の痛みや悩みを抱えた仲間と一緒に、自分のペースでゆっくりと、急がず、焦らずに、穏やかに安心して1日を過ごせる所です。デイケアは、人として当たり前のように、自分の心で笑い、泣き、怒り、悩み、喜び、そして自分の心と体を見つめ直していける所です。

デイケアは誰もが安全に安心して、心丈夫になることを皆で一緒に目指しています。