

# ぶどうの樹



## 暑い夏、熱中症対策を！

暑い日が増えてきました。熱中症は急に気温があがる7月～8月が最も危険。対策を取って、安全に過ごしていきましょう！



### ① 暑さを避けましょう

「気温に合った服を着る」「エアコンを上手に使う」などして体温調整に気を配りましょう。屋外で人と適度に距離を取れるのであれば、マスクを外すことも対策になります。

### ② こまめな水分補給をしましょう

飲み物の持参をお願いします。水やお茶、ジュースばかりだと塩分不足になる可能性があります。たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクや塩飴などで、塩分も補給しましょう！  
ショートケアの行き帰りでも、適宜水分補給をして対策をしてください。

### ③ 暑さに負けない体づくり

クーラーでキンキンに冷えたお部屋は気持ちいいですが、適度な運動をして暑さに身体を慣れさせてあげることも大切です。外出が減っている人は、あまり暑くない時間を狙って適度な運動もしてみましょう！

## <NEWS!> 夏季休業のお知らせ

8月11日（木・祝）～16日（火）の間はクリニックの夏季休業に伴い、ショートケアも閉所になります。服薬中の方は残薬にもご注意ください。

### 【ASDグループ】～OBOG会を開催致します！～

8月27日（土）の午後の時間でOB・OG会を開催します。SSTに1クール以上参加した方を対象に行います、お久しぶりの方も是非お越しください。希望される方はお電話での予約をよろしくお願い致します。

### 【ADHDグループ】～時間管理グループの参加者募集中です～

9月10日（土）より第2クールを開始する予定です（休診の関係で後ろにずれ込む可能性があります）。見学も随時受け付けておりますので、ご興味のある方はスタッフ、もしくはクリニックスタッフにご相談ください。

### 【精神科ショートケアグループ】～8月イベント！夏祭り&すいか割り～

8月24日（水）は夏祭り、25日（木）はすいか割りを行います！そのための下準備としてミーティングやレイアウト作成を行います、夏の思い出としても皆で楽しめるイベントにしましょう！！またかき氷機を導入しました。毎週どこかの曜日で行いますのでお楽しみに♪

### 【受け付け時間のご案内】（ショートケア直通の電話番号：044-930-3310）

<午前> 受付：9:15～9:30      プログラム：9:30～12:30      ☎電話：9:00～12:45  
<午後> 受付：13:45～14:00      プログラム：14:00～17:00      ☎電話：13:45～18:00

# 8月のスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	31	1	2	3	4	5	6
午前		【SST】 障害理解/発達障害とは	【精神科ショートケア】 caféルーム	【精神科ショートケア】 ダンスセラピー	【レク】 健康チェック 【SST】 自分の特徴を伝える②-①	【レク】 ぶどうLife 【SST】 自分の特徴を伝える①-②	【SST】 感情のコントロール①（不安）
午後		【ADHDセルフマネジメント】 衝動性② ディスカッション 問題解決技法ワークにチャレンジ		【精神科ショートケア】 夏祭り計画♪	【精神科ショートケア】 2023年カレンダー計画		【時間管理】 ⑦あとまわし癖を克服しよう！
	7	8	9	10	11	12	13
午前		【SST】 感情のコントロール①（不安）	【精神科ショートケア】 caféルーム	【精神科ショートケア】 フリー活動	クリニック 夏季休業	クリニック 夏季休業	クリニック 夏季休業
午後		【ADHDセルフマネジメント】 不注意① ADHDとは？認知のクセを知ろう					
	14	15	16	17	18	19	20
午前		クリニック 夏季休業	クリニック 夏季休業	【精神科ショートケア】 モルック	【レク】 ぶどうPreWorkミーティング 【SST】 自分の特徴を伝える②-②	【SST】 自分の特徴を伝える② ※木曜日との進捗調整のため、 レクなしでSSTを行います。	【SST】 感情のコントロール②（怒り）
午後					【精神科ショートケア】 レイアウト作成 ～夏祭り&すいか割りに向けて		
	21	22	23	24	25	26	27
午前		【SST】 感情のコントロール②（怒り）	【精神科ショートケア】 caféルーム	【精神科ショートケア】 夏祭り（屋台&ゲーム）	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 ピアサポート①	【レク】 健康チェック 【SST】 ピアサポート①	【SST】 上手に頼む
午後		【ADHDセルフマネジメント】 不注意② ディスカッション ワーキングメモリー活用法			【精神科ショートケア】 すいか割り		OB・OG会
	28	29	30	31	1	2	3
午前		【SST】 上手に頼む	【精神科ショートケア】 caféルーム	【精神科ショートケア】 夏の思い出～作品作り	★MEMO★ ・クリニックの夏季休業に伴い11日（木・祝）～16日（火）まではショートケアも閉所になります。 <セルフマネジメント> 8日（月）午後より新しいクールに入ります。 <OB・OG会> 27日（土）午後開催いたします。		
午後		【ADHDセルフマネジメント】 多動性① ADHDとは？ カラダの動きを見直そう					
グループの色分け⇒	ASDグループ		ADHD（セルフマネジメント）	ADHD（時間管理）	精神科ショートケア	OB・OG会	家族会