



～7病棟 コカコーラ工場見学～

7病棟のレクリエーションとして、10月23日、北海道コカコーラボトリング札幌工場へ見学に行ってきました。北海道のコカコーラ工場はここ一つだけだそうです。コーラが生まれた歴史やコカコーラの特徴などについての動画を皆さん集中してご覧になっていました。

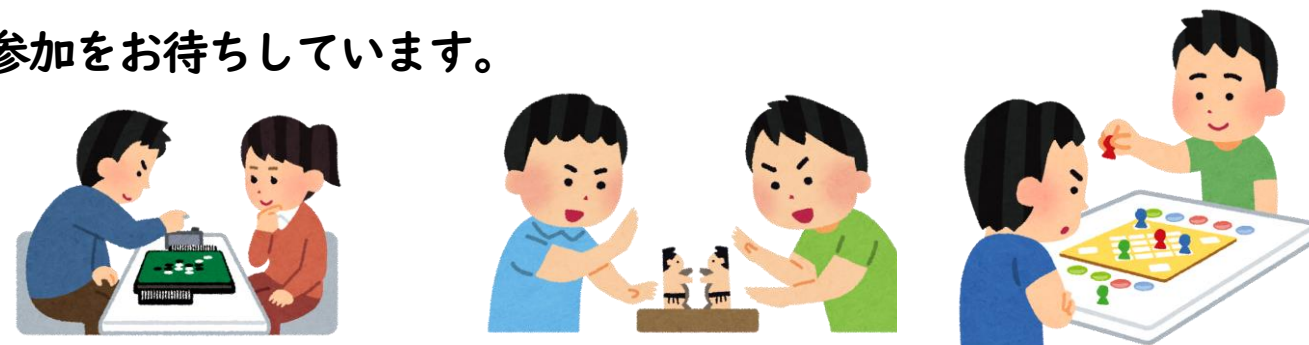
実際に飲み物の入った箱が運ばれていく過程を、皆さんが楽しみな表情で見ている様子が印象的でした。今回は本来1時間のところを短縮の45分コースで実施してもらい、あっという間の時間でした。

久しぶりのバスレクで紅葉の景色も楽しむことができ、有意義な時間となりました。



～交友ひろば ミニゲーム大会～

10月22日に交友ひろばのイベントで「第1回ミニゲーム大会」を行いました。事前エントリーの方や当日参加の方も含め、多くの方にご参加いただき、とても賑やかな大会となりました。普段とは違う形式でのゲームは新鮮で患者様にも非常に好評でした。参加賞を配布したほか、上位1～3位の方には後日豪華景品を進呈予定です。また次回のイベント予定は決定次第ご連絡いたしますので、交友ひろばへの皆様のご参加をお待ちしています。



コラム～趣味と健康～

皆さん、趣味はありますか？

時間を忘れて没頭してしまうことはありますか？

趣味を持つことで人生を充実させてくれるだけでなく、趣味を楽しむことで①生きがいになる②ストレス発散ができる③自己肯定感が高まる④心が安定する⑤気分転換になるといった精神的な健康を維持する効果があることが分かっています。健康効果や人生の充実感を得るため、趣味を楽しむ時間をたくさんつくっていきましょう！新たな趣味を見つけに、作業療法へ参加してみませんか？



<編集後記>

木々が色づいて本格的な秋が到来しています。日中と夜間の寒暖差もあり身体に負担がかかりやすい時期です。栄養、睡眠をしっかりとって感染症予防をしましょう！（NH）