



ボヌール デイケア 通信

そのほうが
スツキリするし、
後の効率も良い、
と思いますよね？
ところが、実は逆。
切りのいいところ
までやると、

「コッツァミイヤ」
これは、ある利用者様が
朝の送迎車に乗る前、第一声。
小寒い、と書くのでしよう、
花冷え、春雨などで、
空気が少しひんやりしている
ことを表す口語。
語感が可愛いらしいですね。

ところで、
「オヴシアンキーナー効果」
って聞いたことありますか？
行動経済学という、
「一度始めたことは、未完で
中断することなく、完了させ
たい心理」、のことです。
この心理をうまく使うと、
勢いで一気に完了させる
ことができるので、
二度とやらずに済むことに
関しては、有効といえます。
しかし、私たちの日常には
継続して取り組むことが
多く、必ずどこかで「区切り」
が発生します。
ここで「オヴシ…効果」が
働く、無理してでも切りの
いいところまでやりたくなる。

ながめを何にとふべし

「終了した」と脳が認識し、
達成感と開放感が訪れ、
再始動(リスタート)意欲を
はばむことが知られています。
休憩後や翌日、休み明け等、
「なかなかやる気が出ない」
「どうも気分が乗らない」
ということがあるのは、
こうしたからくりなんです。

ではどうするか。
「エンダウドプログレス効果」
という心理を利用します。
あらかじめ、ゴールに向かって
ある程度前進していると、
続けて進みたくなる心理です。
はずみがつく感じ。
切り良く終えるよりも、
やりかけを作っておく方が、
むしろ効率的なんですね。

ということで、
コッツァミイ日もヌクトイ日も、
送迎車でボヌールへGO!
前回のリハビリの続きと、
途中になっている個人ワークを、
さくさくリスタートしましょう♪

↑送迎車からのながめ。春のうらの芝川の川っぺり、見沼の用水っぱた等、花ざかりです♪



♪今日でお別れね...

※昭和食堂シリーズはひとまず閉幕。
4月以降は行事食が充実するようですよ！



大きなカガミで
姿勢のバランス
を調整し...

安定歩行の感覚を
つかむ練習です。
くり返しおこなった後、
杖なし歩行も少し練習して、次回へつなげます♪

R7.3.19 昼のイベント食「昭和食堂へようこそ」

集団リハの一環として お花見外出

今年も施設近くの穴場的隠れ名所へ♪



室内レク風景 4月カレンダー作り



♪夜桜お七〜 (x2)

