



デイケア通信 12月号

発行: もりおか心のクリニック デイケア
岩手県盛岡市本宮6丁目1-48
TEL: 019-613-6677 FAX: 019-635-7739

デイケアとは

● 集団における様々な活動に参加しながら、
症状の安定、生活機能の回復を促し、社会
復帰・社会参加を目指すところです。

● 当院デイケアではプログラム活動を通して、
心理社会的リハビリテーションを行っています。

対人交流

生活スキル

集中力をつける

セルフコントロール

就労に向けて

プログラム紹介

定番プログラムのご紹介。↓↓↓
裏面もご覧ください。

習字・絵手紙
集中して各自が思い思いに習字や
絵手紙を書くプログラムです。

カラオケ
カラオケを通して他者と時間を共有し、
気分転換やストレス発散します。

今月の おすすめ!

● 12/11(月) 午前プログラム
就労支援(レディネステスト)
レディネステストとは、自己理解のための職業興味検査です。就労を考えている方は、どのような職業が自分に適正か参考にして下さい。

● 12/25(月) 午前プログラム
クリスマスケーキ作り
グループに分かれ、皆で協力しケーキを作ります。その後は、お茶しながら、出来上がったケーキと一緒に食べクリスマスの一時を過ごしましょう。



2017年 12月 デイケアプログラム予定

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------|----------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|
| | | | | | 12月1日 | 12月2日 |
| 午前 | | | | | ミーティングほか | 卓球 |
| 午後 | | | | | 遺跡の学び館見学 | 休診 |
| | 12月4日 | 12月5日 | 12月6日 | 12月7日 | 12月8日 | 12月9日 |
| 午前 | 鳴滝庵 ほか | 手芸 | 習字 今年を一字で表すと | 簡単クッキング 中華丼 | 頭の体操雑学ほか | グローバル サービス見学 |
| 午後 | セラピー講座 (Xマスリース作り) | スポーツ 本宮地区活動 | 休診 | ヨガで 新陳代謝をアップ | カラオケ 13:00出発 | 手芸 |
| | 12月11日 | 12月12日 | 12月13日 | 12月14日 | 12月15日 | 12月16日 |
| 午前 | 就労支援 (レディネステスト) | 手芸 | 簡単クッキング 巻かないロールキャベツ | 困った時の対処法 みんなで考えよう | フードバンク ボランティア | 自主活動 |
| 午後 | 県立図書館 13:00出発 | スポーツ 本宮地区活動 | 休診 | 薬について学ぼう (質問にお答えします) | 陶芸教室 13:00出発 | 手芸 |
| | 12月18日 | 12月19日 | 12月20日 | 12月21日 | 12月22日 | 12月23日 |
| 午前 | カラオケ 9:50出発 | 自主活動 | 簡単クッキング シチュー | 臨時休診 | 手芸 | 天皇誕生日 |
| 午後 | 手芸 | スポーツ 本宮地区活動 | 休診 | ヨガで 新陳代謝をアップ | DVD鑑賞 (ほっこり癒し系ほか) | 休診 |
| | 12月25日 | 12月26日 | 12月27日 | 12月28日 | 12月29日 | 12月30日 |
| 午前 | クリスマス ケーキ作り | 自主活動 | 簡単クッキング カレーライス | 大掃除/お茶会 今年を振り返って | 休 | 休 |
| 午後 | 手芸 | スポーツ 本宮地区活動 | 休診 | 自主活動 | 診 | 診 |

- * 都合によりプログラムに変更が生じることがあります。
- * プログラムに参加される場合は時間厳守をお願いします。
- * 色のついたところは外出プログラムです。デイケアルームには残れません。(開始時間より前にお越しください)
- * CBTは認知行動療法、SSTは社会生活技能訓練の略称です。
- * CBTおよびSSTは事前に申し込まれた方だけの参加となります。(見学はご遠慮ください)

12月ミーティング報告

★先月の人気プログラム

- 1位 自主活動
- 2位 簡単クッキング
- 3位 手芸・ソフトバレー

★メンバーさんからの感想・ご意見

- ・自主活動
いろいろな方とコミュニケーションが取れた。
- ・花きセンター
楽しかった。
- ・1時間読書
集中して取り組めた。

外出プログラム風景



プログラム紹介

自主活動(人気のあるプログラムです)
手芸や読書、麻雀やゲーム等を行いながら他者との交流を図る事が出来るプログラムです。

陶芸

ふれあいランドの教室に行き、自分が作りたい物に取り組みます。完成に向けて作業を続け努力するという事を学べます。

12月28日(木)AM
大掃除/お茶会・今年を振り返って

今年も残すところ後わずかになりました。H30年を気持ち良く迎えるために、デイケアルームを皆で協力して大掃除します。終わった後は、ゆっくりとお茶しながら今年を振り返りたいと思います。今年最後のプログラムになります。ぜひ、ご参加下さい。



金ヶ崎県立花きセンター見学

11月24日に金ヶ崎の花きセンターに行ってきました。雪が舞い散る天気でしたが、車内では大盛り上がりで、おやつを交換し合ったり楽しく過ごしてきました。花きセンターの温室の中には、亜熱帯果樹・多肉植物・食虫植物等の珍しい植物を見る事が出来ました。色鮮やかな花壇の中も歩いてきました。外は冬景色ですが、温室では花と緑を楽しむことが出来ました。その後は、軍馬の郷六原資料館にも寄ってきました。明治時代に旧陸軍が建てた軍人の官舎や軍馬を使用した軍隊について知る事が出来ました。桜並木もあったので、来年の春にまた来たいと思いました。

