



# デイケア通信 1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

### 初詣

一年の始まりに、盛岡八幡宮にお参りに行きます。

### 七草がゆ、雑煮作り

正月で疲れた胃をいたわる七草や、鏡開きにあわせてお餅をいただきます。



### ● 1/22(月) 午前プログラム 就労支援

今回は敬語の使い方について学びます。理解しているようでなかなか難しい敬語、正しい使い方を一緒に学びましょう。

### ● 1/22(月) 午後プログラム 県立図書館

アイーナで、ゆったりと自由な時間を過ごします。本、雑誌、新聞などを読んだり、勉強、DVDなどの視聴も可能です。当院のワゴン車にて送迎致します。



## 2018年 1月 デイケアプログラム予定

|    | 月                    | 火              | 水                 | 木               | 金             | 土                   |
|----|----------------------|----------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------------|
|    | 1月1日                 | 1月2日           | 1月3日              | 1月4日            | 1月5日          | 1月6日                |
| 午前 | 元日                   | 休              | 休                 | 書き初め<br>今年の目標など | 初詣<br>八幡宮へ    | 手芸                  |
| 午後 | 休診                   | 診              | 診                 | ヨガで<br>新陳代謝をアップ | 陶芸教室<br>13時出発 | 自主活動                |
|    | 1月8日                 | 1月9日           | 1月10日             | 1月11日           | 1月12日         | 1月13日               |
| 午前 | 成人の日                 | ミーティング/手芸      | 簡単クッキング<br>七草がゆ   | 臨時              | 雑煮作りほか        | 卓球                  |
| 午後 | 休診                   | スポーツ<br>本宮地区活動 | 休診                | 休診              | 手芸            | 先生と話そう<br>(質問は何ですか) |
|    | 1月15日                | 1月16日          | 1月17日             | 1月18日           | 1月19日         | 1月20日               |
| 午前 | 鳴滝庵<br>ほか            | 自主活動           | ①SST/手芸           | 簡単クッキング<br>酢豚   | 臨時休診          | 体幹トレーニング            |
| 午後 | セラピー講座<br>(ジェルソープ作り) | スポーツ<br>本宮地区活動 | 休診                | カラオケ<br>13:00出発 | 陶芸教室<br>13時出発 | 手芸                  |
|    | 1月22日                | 1月23日          | 1月24日             | 1月25日           | 1月26日         | 1月27日               |
| 午前 | 就労支援<br>(敬語の使い方)     | 自主活動           | 簡単クッキング<br>薄焼き    | 脳トレーニング         | 手芸            | 卓球                  |
| 午後 | 県立図書館<br>13:00出発     | スポーツ<br>本宮地区活動 | 休診                | ヨガで<br>新陳代謝をアップ | 頭の体操雑学ほか      | 休診                  |
|    | 1月29日                | 1月30日          | 1月31日             |                 |               |                     |
| 午前 | カラオケ<br>9:50出発       | ②SST/手芸        | 簡単クッキング<br>カレーライス |                 |               |                     |
| 午後 | 事業所見学<br>ぼるた         | 手芸             | スポーツ<br>本宮地区活動    | 休診              |               |                     |

# 1月ミーティング報告

## ★先月の人気プログラム

- 1位 ソフトバレー・陶芸教室
- 2位 ヨガ・先生と話そう・自主活動
- 3位 大掃除/お茶会・簡単クッキング・手芸

## ★メンバーさんからの感想・ご意見

- ・クリスマスケーキ作り  
今年も協力して作れたので良かったです。
- ・大掃除  
自分の役割を果たす事が出来て良かった。
- ・ソフトバレー  
心身のリフレッシュになった。

## プログラム作品



## プログラム紹介

スポーツ(ソフトバレー)  
思い切り体を動かせるプログラムです。運動不足の方は一緒に汗を流しましょう。

体幹トレーニング  
今回は、NHKのテレビ体操を細かく説明しながら行います。簡単なようでしっかり理解すると、とても良い運動です。

1月24日(水)AM  
簡単クッキング・薄焼き

盛岡の名物「薄焼き」を作ります。皆さんもお祭りや、初詣の境内で食べたことがあると思います。その薄焼きをホットプレートを使い、美味しく楽しく作りましょう。



## セラピー講座 クリスマスツリー作り 簡単クッキング クリスマスケーキ作り

12月4日(月)のセラピー講座では、(株)ソルドのスタッフの指導の下、松ぼっくりを使ったクリスマスツリー作りが行われ、メンバーそれぞれの個性が光る作品が出来上がりました。

また12月25日(月)は、男性メンバー女性メンバーに分かれて、クリスマスケーキを作りました。それぞれ工夫を凝らしたデコレーションが施され、その後のお茶会で美味しく頂きました。

