



デイケア通信 8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

スポーツ 毎週火曜日午後
※8/7(火)は午後休診のため午前に変更。
暑い日が続きますが、適度な運動、水分補給、休息はしっかりととりましょう。

困った時の対処法 (8/23 午前)
グループでの対話形式です。悩みや困り事について、他のメンバーさんの工夫やアドバイスを聞くことができ、解決のヒントが得られる良い機会です。



今月のおすすめ!

- **8/20(月)** 午後プログラム
C Cube(シーキューブ)見学
北飯岡にある訪問看護などを運営している企業です。
- **8/30(木)** 午後プログラム
栄養について(銀河薬局栄養士さん)
食生活や栄養の取り方について学ぶことができる良い機会です。事前に質問を受け付けますので、デイケアルーム内の質問ボックスに入れてください。

2018年 8月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
			8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
午前			簡単クッキング (台湾まぜそば)	ミーティングほか	カラオケ 9:50出発	卓球・手芸
午後			休診	手芸	自主活動	休診
	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
午前	鳴滝庵	手芸	スポーツ 本宮地区活動	頭の体操雑学	ホース セラピー	自主活動
午後	セラピー講座 (ハンドマッサージ)	休診	診	ヨガで 新陳代謝をアップ	手芸	診
	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
午前	休	休	休	晴:花壇整理	1時間読書	晴:三角ベース 又は卓球
午後	診	診	診	県立図書館 13:00出発	陶芸教室 13:00出発	自主活動
	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
午前	就労支援	習字・写経・絵手紙	簡単クッキング (夏野菜カレー)	困った時の対処法	手芸	卓球・手芸
午後	会社見学 C Cube	自主活動	スポーツ 本宮地区活動	休診	ヨガで 新陳代謝をアップ	ホース セラピー
	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	
午前	晴:三角ベース 又は卓球	晴:花壇整理	簡単クッキング (鶏肉煮込み料理)	園トレニング	金曜スイーツ	
午後	カラオケ 13:00出発	スポーツ 本宮地区活動	休診	園トレニング 栄養について 銀河薬局栄養士さん	休診	

8月ミーティング報告

★先月の人気プログラム

- 1位 手芸、簡単クッキング
- 2位 自主活動
- 3位 ホースセラピー、ヨガ、セラピー講座

★メンバーさんからの感想・ご意見

困った時の対処法

- ・ほかの人も、自分と似たようなことで悩んでいることを知り、ホッとしました。
 - ・人それぞれ悩みがあり、それをみんなで考えて意見を出し合う、とてもいいプログラムです。
- #### ソフトバレー
- ・回を重ねるごとに少しずつ動けるようになって、どんどん楽しくなっています。

7月のデイケアプログラム報告

もりこ恒例のボウリング大会は、今回で22回目の開催となりました。各レーン3～4人ずつ、9レーンに分かれて行いました。次回は新春ボウリング大会、ご期待ください！



7/7(土)は、日本精神科看護協会主催の「こころの日」イベントを見学してきました。心と体の健康についての情報が満載で、気軽に学べる良い機会でした。もりこ紹介コーナーでは、デイケアのメンバーさん達による手芸作品も展示され、大好評だったようです！日々の活動の成果が評価されるのは、とても嬉しいことです。

もりこ祭り 開催日が決まりました！

日時：平成30年9月29日(土) 10時～14時30分

院長講演「ホース・セラピー 心の元気をとりもどすために」、毎年恒例の屋台(やきそば、カレーライス、フランクフルト、お茶やジュースの販売)、フリーマーケット、余興ステージ、作品展示&販売、そしてビンゴ大会！などイベントを用意しています。