

デイケア通信 10月号

プログラム紹介



今月のおすすめ!

花壇整理 10/11(木)AM・10/16(火)AM
園芸に携わることにより、身体面では運動能力や体力の維持促進につながりますし、精神面では達成感や思考・想像力の向上につながります。

陶芸 10/19(金)PM

陶芸の良いところは、何かの目的をもって取り組め、その結果が目に見える形として残せることです。
また、細かく指を動かしたり、想像力を働かせることで脳の活性化につながります。

●バーベキュー

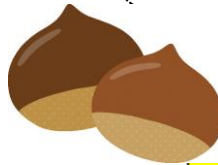
都南つどいの森にてバーベキューを行います。その後、敷地内にて自由に散策やキャッチボールなどをして行きりと過ごします。車も通らない自然の中で過ごす1日となります。

●鳴滝庵他

今月は10月ということに紅葉を見に行きたいと考えています。気分のリフレッシュと季節感を味わえる時間になります。

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。

2018年 10月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
午前	手芸	ミーティング /自主活動	簡単クッキング (親子丼)	自己目標評価日 /自主活動	一時間読書	積・三角ベース/卓球
午後	セラピー講座 (マッサージOIL作り)	スポーツ 本宮地区活動	休診	DVD鑑賞/自主活動	ホース セラピー 自主活動	休診
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
午前	休	習字/写経 /絵手紙	簡単クッキング (三食丼)	花壇整理/手芸	バーベキュー つどいの森	休
午後	診	スポーツ 本宮地区活動	休診	ヨガで心身を リフレッシュしよう		診
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
午前	就労支援 (面接について)	花壇整理/自主活動	簡単クッキング (鶏肉とキノコのホイル焼き)	困った時の対処法	休診	卓球/手芸
午後	カラオケ	スポーツ 本宮地区活動	休診	休診	陶芸(院内) /自主活動	先生と騒そう (質問は何ですか)
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
午前	マインドfulness 認知療法	雑学で脳を刺激 よく考えよう	簡単クッキング (芋の子汁)	脳トレ	ホース セラピー 自主活動	卓球/手芸
午後	鳴滝庵他 自主活動	スポーツ 本宮地区活動	休診	ヨガで心身を リフレッシュしよう	手芸	休診
	10月29日	10月30日	10月31日			
午前	積・三角ベース/卓球	自己目標評価日 /自主活動	簡単クッキング (唐揚げ)			
午後	手芸	スポーツ 本宮地区活動	休診			

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



10月ミーティング報告

★先月の人気プログラム

- 1位 簡単クッキング (9票)
- 2位 ソフトバレー、自主活動 (8票)
- 3位 ヨガ (7票)

★メンバーさんからの感想・ご意見

ホースセラピー

・馬の散歩の時、声をかけると軽く走り出したので心が通じた気がしてうれしい気持ちになった。

・馬と触れ合うことにより、心と体が癒され、リラックスできます。

困った時の対処法

・自分やメンバーさんとの経験を踏まえて、あらゆる対処法を学ぶことが出来ました。

お知らせ

10/22(月)AMにマインドフルネス認知療法というプログラムを行ないます。

マインドフルネスは、雑念にとらわれず、今に集中するためのスキルです。過去の失敗、嫌な思い出にとらわれて気分が下がる等、抑うつやストレス低減に効果があると言われていいます。難しいことはやりませんので、気軽にご参加ください。

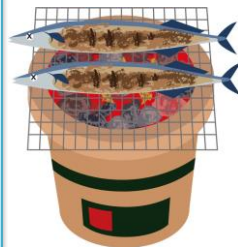
9月のデイケアプログラム報告

もりにこ祭り

9月29日にもりにこ祭りが行われました。当日は沢山のお客様に来ていただき、飲食コーナーやフリーマーケット等大盛況になりました。来ていただいたお客様や、手伝って頂いたスタッフの皆様、本当にありがとうございました。また来年も宜しくお願い致します。

簡単クッキング <チーズダッカルビ>

「チーズダッカルビ」とは韓国の鉄鍋料理の一つで、肉屋や野菜、そしてコチュジャンなどを合わせて炒める料理のことです。「意外と簡単に作れる」「辛すぎなくて美味しい」等との感想をいただき、達成感のあるクッキングとなりました。



雑学コーナー

このコーナーでは以前のデイケアプログラムの雑学で出題された問題を紹介します。

Q1 サザエさんの子どもは何人？

Q2 「たけのこの里」「きのこの山」の他にもう一つ存在していたものは何？

A1 2人 解説 連載当初はサザエさんの10年後というコーナーがあり、その中に「ヒトデちゃん」がいた。

A2 「すぎのこ村」