



# デイケア通信

## 11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

**晴: 三角ベース/卓球** (11/10・19午前)  
 冬到来の前の今年最後の三角ベースになります。  
 大人気のプログラムなので、是非参加お待ちしております。  
 (天候によっては卓球に変わります)

**栄養について** (11/22午後)  
 銀河薬局の管理栄養士さんによる専門的な  
 立場からの講義をして頂いてます。栄養につ  
 いて疑問に思っている事に答えていただいた後、  
 今回は「糖質量」に関する内容でのお話です。



### 今月のおすすめ!

● **ミニ運動会～太田体育館～**  
 11/1午後から太田体育館へ行きミニ運動会  
 を行います。風船送りレース・ソフトバレーボ  
 ルドリブルレース・バスケシュート・卓球ボ  
 ル送りレース・パン食いレース等を2チームに分  
 かれ競い合います。

● **近場へお買い物**  
 11/17午前 普段中々一人では近くでも買  
 い物へ足が向かないという方でも、いつもデイ  
 ケアで話している皆が一緒だったら安心感が持  
 てると思います。是非誘い合って一緒に行きま  
 せんか。

### 2018年 11月 デイケアプログラム予定



	月	火	水	木	金	土		
				11月1日	11月2日	11月3日		
午前				ミーティング /自主活動	陶芸(院内) /自主活動	休		
午後				ミニ運動会 太田体育館	金曜スイーツ	診		
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日		
午前	車庫前 モッコり広 場	手芸	習字・写経・絵手紙	簡単クッキング 麻婆豆腐	困った時の対処法	ホース セラピー	自主活動	晴:三角ベース/卓 球
午後	セラピー講座 (ハンドクリーム)	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガで心身を リフレッシュ	カラオケ	休診		
	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日		
午前	就労支援 (面接について)	自主活動	簡単クッキング 根菜スープカレー	花壇整理/自主活動	一時間読書	近場へ お買い物	自主活動	
午後	噴霧療法	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	手芸	陶芸 本宮体育館	手芸	卓球/手芸
	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日		
午前	晴:三角ベース/卓球	雑字で脳を刺激 よーく書えよう	簡単クッキング 雞汁	ストレッチ	休	休		
午後	自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	栄養について 銀河薬局	診	診		
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
午前	マインドフルネス 認知療法	手芸	簡単クッキング 群鶏	脳トレ	手芸			
午後	カラオケ	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガで心身を リフレッシュ	ホース セラピー	自主活動		

# 11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 手芸
- 3位 クッキング
- 4位 バーベキューつどいの森

## ★メンバーさんからの感想・ご意見

### バーベキューつどいの森

- ・メンバーさんと楽しく過ごせ午後は森林浴ができて心と体をリラックスできました。
- ・こういうものに参加したいという気持ちになった自分自身が嬉しかったし楽しかったです。

### 自主活動

- ・手芸を主にしていますが、他の人の作業を見たり話したりは自分の自信につながると思います。
- ・自分なりのペースで過ごす練習になりました。

## おすすめプログラム

### マインドフルネス認知療法

10月に1回目が行われました。「人はストレスを感じると危機的対処をするために体の反応が出ます(例:動悸・頭痛)。過去の嫌な体験を思い出したり将来の事を不安に考えたりする事でも実際に体験した様な反応が出ます。そのような時心ここにあらずの状態になってしまうので、今に集中する練習をしましょう」という説明の後に、レーズンエクササイズ・マインドフルネス体験を行いました。11月は、音を聞く瞑想が苦手な方もいるので、チョコレートを丁寧に確認しながら味わう方法・ストレスコーピングエクササイズ等を行いたいと思います。

## 雑学コーナー

このコーナーでは以前デイケアプログラムで出題された問題を紹介します。

**Q1** 100%ジュースとそうでないフルーツジュースのパッケージの大きな違いは？

**Q2** 自動販売機に住所が書いている理由は？

**A1** スライスしてるかどうか

解説 規約によって100%でないフルーツジュースは果物をスライスしている表示をしてはならないこととなっている。

**A2** 事故や試験の緊急通報時に分かりやすい目印になるから

## つどいの森にてバーベキュー！

10月12日(金)晴天の中、都南のつどいの森まで行き肉や野菜を持ってバーベキューをしてきました。メンバーさんとスタッフが一緒に4つの班になり、「野菜から食べよう」を合図にスタートし焼き始めました。皆で楽しく話しながら沢山食べてきました。食べた後は片付けも協力して行い、その後は森の中を散策してきました。芝生広場では、バドミントンやキャッチボールする人・展望台で談笑している人・アスレチックを楽しむ人、皆思い思いに遊び楽しんできました。自然の中で一日過ごし癒されリフレッシュできたかと思います。

