



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



12/11(火)
習字、写経、絵手紙など
習字は「今年の漢字」をテーマに書きます。

12/26(水)
簡単クッキング (年越しうどん)
デイケアとしては、久しぶりのうどん作りです。
前日にうどん打ちをしたものを調理します。



今月のおすすめ!

12/21(金)午後プログラム
金曜スイーツ Xmasケーキ作り

グループに分かれて調理します。
市販のスポンジに、デコレーションして作ります。

12/28(金)午前プログラム
お茶会～今年を振り返って～

デイケアールームを大掃除した後は、お茶っこを飲みながら、今年一年を皆さんで振り返る時間になりたいと思います。まったり、ゆったり♪

2018年 12月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
午前						12月1日 近隣にお買い物 自主活動
午後						休診
午前	12月3日 カラオケ	12月4日 ミーティング / クリスマス飾りつけ	12月5日 簡単クッキング (餃子)	12月6日 困った時の対処法	12月7日 ホースセラピー 手芸	12月8日 休診
午後	セラピー講座	スポーツ 本宮体育館	休診	心と身体をリフレッシュ	ストレッチ	休診
午前	12月10日 卓球/手芸	12月11日 習字・写経・絵手紙 今年の漢字は?	12月12日 簡単クッキング (キーマカレー)	12月13日 自主活動	12月14日 一時黙読書 / 自主活動	12月15日 卓球/手芸
午後	近隣ドライブ 自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	薬についての 銀河薬局	音楽 ふれあいランド	先生と話す
午前	12月17日 就労支援	12月18日 雑学で脳を刺激 よく考えよう	12月19日 簡単クッキング (キーマカレー)	12月20日 自主活動	12月21日 ホースセラピー 自主活動	12月22日 卓球/手芸
午後	近隣ドライブ 自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	心と身体をリフレッシュ	金曜スイーツ クリスマスケーキ	休診
午前	12月24日 午前/午後休診	12月25日 うどん打ち / 自主活動	12月26日 簡単クッキング (年越しうどん)	12月27日 クリスマス片付け / 除け	12月28日 大掃除/お茶会 今年を振り返って	12月29日 休診
午後	12月31日休診	スポーツ 本宮体育館	休診	カラオケ	自主活動	休診

※ 都合によりプログラムに変更が生じることがあります。
 ※ プログラムに参加する場合は決まった時間に来ていただくようお願いいたします。
 ※ 予定表の色がついているものは、外出プログラムです。2つに分かれていない場合は、デイケアールームには預けません。
 ※ 外出プログラムに参加する場合は、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。詳しいことはスタッフにお聞きください。
 ※ CBTおよびSSTは事前に申し込みが必要なプログラムです。(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 ソフトバレー、卓球

★メンバーさんからの感想・ご意見

栄養について

・知らないことが知れてよかったです。

近場へ買い物

・行ったことのない所へ行けてよかったです。他の場所でお話したりお茶したりするのも楽しかった。

ソフトバレー

・難しいことを考えずにできるので、いつも楽しみにしています。

雑学コーナー

デイケアの「雑学で脳を刺激」プログラムで出題されたものを紹介します★

①薬のCMには、決まって、ある効果音が使われますが、さて何でしょう？

②非常に真面目で堅物、全く融通の利かない頑固な人のことを何というでしょう？

答え

- ①ピンポン の音
- ②石部金吉(いしべきんきち)

11月プログラム紹介コーナー

11/26(月)午前プログラム マインドフルネス認知療法

今回も、マインドフルネス瞑想を体験しました。日常の悩みと距離を置く練習ですが、一方では適切な問題解決に取り組むことも必要です。考える&上手に休むことのメリハリを大切にしていきましょう。

11/22(木)午前プログラム ストレッチ

イスに座ったままでできる簡単なものを紹介しました。冬は運動量が減るので、室内で手軽にできるものを取り入れました。



11/8(木)午前プログラム

困ったときの対処法

人見知りしてしまう、うまく話せない等、コミュニケーション上の悩みだけでなく、仕事する上で困る事等、幅広い内容をテーマに話し合いました。自分だけで抱え込んでいると、「できないのは恥ずかしいことだ」と考え、自己否定的になってしまうことも多いのですが、実は他の人も少なからず苦手意識を持っていることがわかったり、問題がすぐに解決されなくても、問題の意味自体がリフレーミングされることで気持ちが楽になることもあります。

来年には、平成から新しい年号へと変わります。日々を慌ただしく過ごしていたように思いますが、今年も平成最後のもりこ祭りも、多くの方に足を運んでいただき、たくさんのデイケアメンバーの皆様にご協力いただき無事に終了いたしました。

デイケアという場所が、これからも居心地良く、有意義な活動ができる場となるよう取り組んでいきますので、ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします…

