

# 2019 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

### クッキング(団子三兄弟)

クルミもち、磯部巻き、きな粉もちの三種類を、つきたてのおもちで作ります。

### ストレッチ

お正月休みでと寒さで固くなった身体を、ストレッチでほぐしましょう。



## 今月のおすすめ!

1/7(月) 午前プログラム

初詣 (盛岡八幡宮)

昨年一年の感謝を伝え、新年の無事と平和を祈りましょう。

● 1/24(木) 午後プログラム

室内ゲーム

麻雀、UNO、トランプ、将棋、オセロなど、わからない人は教えてもらいながら、参加しましょう。

2019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
午前		休診	休診	休診	休診	休診
午後		休診	休診	休診	休診	休診
	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
午前	初詣 盛岡八幡宮	ミーティング / 書き初め	簡単クッキング 団子三兄弟	困った時の対処法	カラオケ	近場にお買い物 自主活動
午後	セラピー講座	スポーツ 本宮体育館	休診	自主活動	県立図書館 手芸	休診
	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
午前	休診	職業所見学 自主活動	簡単クッキング 煮込みハンバーグ	私の一押し	ホースセラピー 自主活動	卓球/手芸
午後	休診	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	陶芸 ふれあいランド 手芸	DVD鑑賞/自主活動
	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
午前	就労支援	雑学で脳を刺激 よく考えましょう	簡単クッキング チンジャオロース	室内ゲーム 麻雀、UNO、他	ストレッチ	卓球/手芸
午後	陶芸 ふれあいランド 自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	DVD鑑賞	ホースセラピー 自主活動	休診
	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
午前	マインドフルネス 認知療法	自主活動; 体験SST	簡単クッキング お好み焼き	脳トレ		
午後	カラオケ	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ		

## 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

### ★メンバーさんからの感想・ご意見

#### ホースセラピー

・寒さとの戦いですが馬はとてもかわいらしく癒されます。

#### ソフトバレー

・寒かったですが、楽しめて良かったです。  
・皆さん3回で返そうとしていて良かった。  
・長く続いたり、皆の声掛けがあって楽しくできています。

## 雑学コーナー

1. 非常に人気があることの例え、また大変な美少年の例えの四字熟語は？
2. おせち料理で食べるレンコンの意味は何でしょう？

答え: 1 擲果満車 2 未来の見通しが良い

## 12月のデイケアプログラム報告

☆今回の金曜スイーツは、クリスマスケーキ作りでした。男女別れての作業でしたが、それぞれに工夫を凝らした、ケーキが出来上がりました。出来上がったケーキは、紅茶と共に美味しくいただきました。

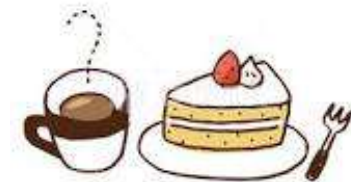


photo by 55555555

☆今年の年越しうどんは、前日のプログラムでうどん打ちをしましたので、柔らかくおいしいうどんができました。それに加え当日はカボチャ、きのこ、ちくわのてんぷらを揚げ、とても贅沢なうどんとなりました。



今月は久しぶりに「私の一押し」があります。自分にとって心がウキウキする、癒される物、事など...皆に紹介してみませんか？

