

デイケア通信

3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

花壇整理

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

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。

今月のおすすめ!

- 雑学 3/14(木) am
身近にあるものや季節の行事などの雑学を出題しています。
※ 例文は裏面の右下の雑学コーナーをご覧ください
- 豚キムチーズ丼 3/27(水) am
簡単クッキングで徐々に丼ものを作ります。ぜひ参加してみてください。

2019年 3月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
					3月1日	3月2日
午前					自主活動	検診
午後					ひな祭り 見学	検診
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
午前	ストレッチ	ミーティング/ 習字・写経・絵手紙	簡単クッキング (ちらし寿司)	手芸	ホース セラピー	自主活動
午後	セラピー講座 (花粉症予防スプレー)	スポーツ 本宮体育館	検診	ララシヤンス 見学	手芸	検診
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
午前	カラオケ	SST	簡単クッキング (香味本平だれチキン)	雑学で脳を刺激 よーく考えよう	一時間読書	室内ゲーム/手芸
午後	自主活動	スポーツ 本宮体育館	検診	薬について	陶芸 ふれあいランド	検診
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
午前	就労支援 (グループワーク)	ハローワーク支援事業 /自主活動	簡単クッキング (簡単グラタン)	検診	自己評価日 /自主活動	卓球/手芸
午後	マインドフルネス 認知療法	スポーツ 本宮体育館	検診	検診	ホース セラピー	自主活動
	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
午前	自己評価日 /自主活動	SST	簡単クッキング (豚キムチーズ丼)	脳トレ	院内陶芸/手芸	検診
午後	困った時の対処法	スポーツ 本宮体育館	検診	ヨガ 心と身体を整えよう	カラオケ	検診

※ 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。
 ※ 予定表の色のついていないものは、外出プログラムです。2つに分かれていない場合は、デイケアルームには残れません。
 ※ 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。
 ※ 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)

3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 (10票)
- 2位 マインドフルネス・ソフトバレー(9票)
- 3位 ボーリング大会・手芸 (7票)

★メンバーさんからの感想・ご意見

マインドフルネス

- ・メタ認知について今まで知らなかったことについて知ることができてよかったです。
- ・実用的でよかったです。
- ・おもしろかったです。

お知らせ

2月から「私の一押し」というプログラムが始まりました。

このプログラムでは、ひとり一人が自分の好きな物を持参し、それについて皆さんに紹介してもらいます。

自己表現力の向上や自分の楽しみを見つけるきっかけとなることを目的としており、今後も継続して実施していく予定となっています。

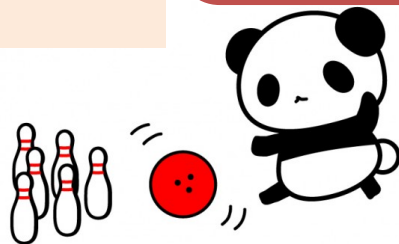
2月のデイケアプログラム報告

ボーリング大会

もりこでは年に2回ボーリング大会を実施しています。今回で第23回目の開催となっており、大変盛り上がっていました。2ゲーム中、今回は300点越えが3人もいて、優勝者はなんと315点と高得点でした。皆さん競い合うよりもお互い応援しあったりと、本当に楽しいイベントになりました。

豆まき

もりこでは季節の行事を大切にしており、2月は豆まきを行いました。デイケアはメンバーが沢山いるので鬼役はいつも大変です。その他にも恵方巻を食べたりとその季節によって行うイベントがあります。



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 箱根神社の豆まきの仕方は？
- Q2 ホワイトデーのお返しのキャンディーの意味

- A1 厚化粧をした巫女達が海で水上スキーに乗った鬼に豆を撒く
- A2 私もあなたのことが好きです。

