

2019 デイケア通信 4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

4/4(木)午前、4/25(木)午後
「花壇整理」

クリニックの花壇に草花を植えます。
日の光を浴びながらガーデニング作業をすると心も晴れますよ。

4/22(月)午後
「近場お花見」(要申し込み)

ちょうど見頃の花見スポットを選んで行きます。

今月のおすすめ!

4月19日(金)1日プログラム
「お花見(平泉中尊寺)」(要申し込み)

今年のデイケアのお花見は、平泉中尊寺です。
秋の紅葉でも有名な中尊寺ですが、春は月見坂、金色堂前など境内各所で桜が彩られます。



2019年4月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
午前	ミーティング / 自主活動	自己評価日 / 自主活動	簡単クッキング 親子丼	花壇整理 / 自主活動	カラオケ	卓球/手芸
午後	セラピー講座	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	自主活動
	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
午前	ストレッチ	習字・写経・絵手紙	簡単クッキング ハヤシライス	一時間読書	自主活動	室内ゲーム / 自主活動
午後	雑巾で脳を 鍛えましょう	スポーツ 本宮体育館	休診	卓球/手芸	ホース セラピー	手芸
	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
午前	マインドフルネス	自主活動	簡単クッキング 焼き鳥丼	困った時の対処法	お花見	自主活動
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	一日プログラム	休診
	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
午前	就労支援	体験SST/自主活動	簡単クッキング キャベツの豚肉巻き	脳トレ	ホース セラピー	自主活動
午後	近場お花見	自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	花壇整理 / 自主活動	エコー 就労移行見学
	4月29日	4月30日				
午前	休診	休診				
午後	休診	休診				

4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
- 2位 自主活動、脳トレ
- 3位 マインドフルネス認知療法

★メンバーさんからの感想・ご意見

困った時の対処法

・色々な話を聞いて考えたり、苦手だけど発言することで自分自身も勉強になった。

マインドフルネス認知療法

・瞑想など自分の気持ちを落ち着かせるための方法が分かり参考になった。

就労支援(グループワーク)

・協力しながらやることで解ける問題があり、楽しかった。

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ランドセルが一番売れるのは何月？
- ②2019年4月1日は何の日？

答え

- ①7月
- ②13年に一度の、逆エイプリルフールで、嘘をついてはいけない日

3月デイケアプログラムを振り返って

☆個人目標の自己評価/4月からの目標立てをしました

デイケアはプログラム活動を通して、これからの社会参加、社会復帰に向けての準備をする場所です。私たちスタッフは、個人目標を達成できるようサポートしていきます。自己評価をしてもらい、どの程度達成することができたか、またこれからの課題について、スタッフと面談を行いました。



☆室内ゲーム/自主活動

最近、デイケアではトランプなどのカードゲームが人気です。頭の体操にもなりますし、レクリエーションの要素もあり楽しみを共有できるのも良いようです。



☆簡単クッキング

3月6日のメニューは「ちらし寿司」でした。みんなで彩り鮮やかに作り、美味しくいただきました。クッキングのメニュー決めは、月に一度のミーティングで希望を募り、また季節メニューも取り入れるようにしています。