

# デイケア通信

## 8月号

### プログラム紹介

今月の **おすすめ!**



**●栄養士さんと話そう 8/29pm**  
 3か月に1回のペースで、銀河薬局の管理栄養士の先生から、「上手なダイエット方法」や「食」についての様々な疑問について教えていただけます。個人的な質問にも答えてくださるので、8月19日までにデイケアルームのパソコンの棚の上に質問ボックスがあるので用紙に記載して頂ければ当日回答してくれます。参加お待ちしております。

#### カラオケ 8/9am・8/19pm

8月の暑い中、クーラーの効いた部屋で思い切り自分の好きな曲を歌いませんか。お盆休みを間に挟み今月も2回予定しています。対人交流が目的の場にもなっています。

#### 就労支援 8/19am

今回は、コミュニケーションゲームを行います。人との関りが苦手・どうしたら人間関係が上手くいくだろうと悩んでいるのは以外と自分だけではありません。ゲームを通して楽しみながらコミュニケーション技術を学んでみませんか。

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。

### 2019年 8月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
				8月1日	8月2日	8月3日
午前				花壇整理/手芸	三角ベース /卓球(雨天時)	ミーティング /自主活動
午後				自主活動	陶芸 自主活動	休診
	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
午前	専科所見学 MURATA 自主活動	SST /自主活動	簡単クッキング 餃子丼	雑学で脳を刺激 よーく考えましょう	カラオケ	一時間読書 /自主活動
午後	セラピー講座 ハーブティー	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	ホース セラピー 手芸	休診
	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
午前	休診	休診	休診	休診	休診	卓球/手芸
午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診
	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
午前	就労支援 コミュニケーションゲーム	ハローワーク説明会 /自主活動	簡単クッキング チキンラウトウイユ	困った時の対処法	ホース セラピー 自主活動	休診
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	休診	休診
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
午前	鳴滝庵他 習字・写経・絵手紙	SST /自主活動	簡単クッキング ニラスタミナ丼	脳トレ	花壇整理/手芸	休診
午後	三角ベース /卓球(雨天時)	スポーツ 本宮体育館	休診	栄養士さんと話そう /自主活動	陶芸 手芸	休診

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

# 8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 (7票)
- 2位 自主活動・卓球・先生と話そう (6票)
- 3位 手芸・花壇整理 (5票)

## ★メンバーさんからの感想・ご意見

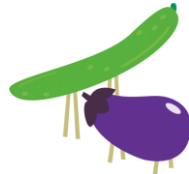
### 簡単クッキング

- ・いつも楽しく参加させて頂いています。
- ・皆で協力しておいしい料理を作れることができてよかった。

### 困った時の対処法

- ・自分にはない発想を聞く事ができて良かったです。

## お知らせ



8月11日から16日までクリニックはお盆休みに入ります。その間体調に気をつけながら規則的な生活を送ってください。

休み明けは、10/12の「もりこ祭り」に向け手芸用品を作っていきたいと思えます。皆様のご協力よろしくお願いたします。



# 7月のプログラム報告

## 先生と話そう

先生に直接質問でき答えていただけるプログラムです。今回はその中で睡眠についての質問がありました。「起きる時間と寝る時間がバラバラで2度寝もしてしまい、そういう時はだるく頭もボーっとしてしまいます。良い睡眠方法を教えてほしい」という内容でした。

先生から、「良い睡眠をとるためには、夜寝ているときの副交感神経から日中起きている時の交感神経へ切り替える必要があります。朝に起きて体内時計をリセットする必要があり、そのためには日光を浴び朝ごはんを必ず食べる事が大事になります。2度寝すると交感神経から再び副交感神経が優位になってしまうためだるくなります。夕食は寝る直前に摂取すると、消化のため胃酸が分泌され交感神経が優位になるので、20時頃までに摂取すると良いです。

入浴は体が温まった後冷える事で自動的に眠くなります。寝る2～3時間前に入浴すると効果あります。

お酒やタバコは覚醒作用があるので寝る前は控えた方が良いでしょう。コーヒーはカフェインが入っているため2～3杯/日位にし16時前までに飲むようにすると良いでしょう。

お昼寝する時は夜の睡眠に影響しないよう、15時前の30分以内にして下さい。」という回答をして頂き、とても参考になりました。

## 雑学コーナー

Q:2018年高校野球の応援歌人気ランキングは！？

- |    |                  |    |           |
|----|------------------|----|-----------|
| 1位 | ①                | 4位 | ルパン三世のテーマ |
| 2位 | We Will Rock You | 5位 | 紅         |
| 3位 | ②                | 6位 | ③         |

A:①アフリカンシンフォニー ②サウスポー ③名探偵コナンのテーマ