

令和2年

# デイケア通信

## 2月号

今月の **おすすめ!** 2月

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

2月14日(金・午前)

「カード・ネット社会を快適に暮らす」

消費生活センターから講師をお招きし、講義をしていただきます。カードやネットの危険性を理解し、上手に活用できるような暮らし方を学びましょう。

2月17日(月・午後)

「バイタルネット株式会社見学」

就労支援の一環で会社見学を行います。映画「影裏」の舞台裏にもなった会社です。興味のある方は行ってみましょう☆

2020年 2月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
						2月1日
午前						休診
午後						休診
	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
午前	豆まき / 自主活動	ミーティング / 自主活動	簡単クッキング 鶏肉の煮込み	自主活動	ホースセラピー 手芸	自主活動
午後	セラピー講座 蜜蝋クリーム	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	自主活動	休診
	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
午前	ゆったりリストレッチ / 自主活動	休診	簡単クッキング バレンタインチョコ	習字・写経・絵手紙 / 自主活動	カード・ネット社会を 快適に暮らす	卓球/手芸
午後	鳴滝庵他 手芸	休診	休診	カラオケ	陶芸 ふれあいランド 手芸	休診
	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
午前	就労支援 話し方の伝え方 (自己PR・求職動機)	卓球/手芸	簡単クッキング カレーライス	一時間読書 / 自主活動	雑学 / 自主活動	自主活動
午後	事業所見学 自主活動	休診	ボーリング大会	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	ホースセラピー 手芸	休診
	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日
午前	休診	ハローワーク説明会 / 自主活動	簡単クッキング ちらし寿司	脳トレ	陶芸 ふれあいランド 手芸	休診
午後	休診	スポーツ 本宮体育館	休診	栄養について 銀河薬局	休診	休診

# 1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 ソフトバレー
- 3位 初詣

## ★メンバーさんからの感想・ご意見 室内ゲーム

みんなで盛り上がられて楽しかった。

## ソフトバレー

普段運動する機会が少ないので、  
良い機会となった。

## 季節の行事を取り入れています♪

1月は、クッキングで七草がゆ、  
おもち料理、恵方巻を作りました。  
八幡宮で初詣にも行きました。  
2月は、バレンタインチョコ作り、  
チラシ寿司作りがあります。豆ま  
きもして邪気も払いました。  
季節を感じる事は、生活のメリハ  
リにも繋がります☆ぜひ参加して  
みてくださいね。



## 2月27日(木・午後)

### 「栄養について」

銀河薬局から栄養士をお招きし、栄  
養全般について講義をしていただき  
ます。質問も出来ますのでこの機会  
に食生活について聞いてみません  
か。

## 2月19日(水・午後)

毎年恒例のボーリング大会が  
あります。上田先生も参加し  
ます！参加希望の方は、ス  
タッフにお声がけ下さい。