

令和2年

# デイケア通信

## 4月号

今月の **おすすめ!**

4月6日(月・午後)

セラピー講座・アロママスク作り

ガーゼ布でマスクを作り、アロマオイルを数滴垂らします。香りの良いマスクをつけてリラックスしましょう♪

4月9日(木・午前)

近場を散策・ウォーキング

春になってきましたね。気持ちよく歩いて春を感じましょう☆

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。

### 2020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
午前			卓球/手芸	ミーティング / 自主活動	三角ベース (卓球の場合あり)	自主活動
午後			休診	自主活動	陶芸 ふれあいランド	手芸
	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
午前	自主活動	花壇整理 / 自主活動	卓球/手芸	近場を散策 ウォーキング	ホース セラピー	自主活動
午後	セラピー講座 手作りアロママスク	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	室内ゲーム	休診
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
午前	就労支援 就職に必要な自己分析	習字・写経・絵手紙	卓球/手芸	一時間読書 / 自主活動	自主活動	自主活動
午後	事業所見学 ABC	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	DVD鑑賞 / 自主活動	陶芸 ふれあいランド
	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
午前	自主活動	雑学 / 自主活動	卓球/手芸	脳トレ	アンガーコントロール 紹介編	卓球/手芸
午後	三角ベース (卓球の場合あり)	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
	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日		
午前	自主活動	ハローワーク説明会 / 自主活動	休診	休診		
午後	鳴滝庵他	手芸	スポーツ 本宮体育館	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

# 3月ミーティング報告

## ★先月の人気プログラム

- 1位 卓球
- 2位 自主活動
- 3位 ソフトバレー

### メンバーさんからの声

#### 自主活動

- ・人と話すことが少なかったので、話せて良かったです。
- ・事業所に通っているので中々参加出来ませんが、デイがある事でホッとしています。

## 4月13日(月・午後)

### A型事業所見学「ABC」

矢巾町にあるクリーニング工場の見学に行きます。就職希望の方もそうでない方でも、見学に行ってみましょう☆

## ～アンガーコントロール～

アンガーコントロールとは、怒りを上手にコントロールして適切に対処するためのスキルです。

怒りを適切に表現できれば、互いの理解が深まり信頼関係が構築できたり、要望を伝えて問題解決に繋げることができます。今回は、アンガーコントロールの紹介編です。ぜひ参加してみてくださいね♪

※新型コロナウイルスの影響で、簡単クッキング・カラオケはしばらく休止にし、卓球や自主活動に変更していますのでご了承ください。また、デイケアに参加される方は、**全員マスク着用**をお願いしております。