



デイケア通信

5月号

プログラム紹介

今月のおすすめ!



●ストレッチ 5/11(月) am

自宅でも簡単に体を動かせるものになっています。椅子に座りながらなので無理なく行うことができます。

●雑学 5/19(火)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。

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むことができ、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。

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 5月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
					5月1日	5月2日
					習字・写経・絵手紙	休診
午後					自主活動	休診
	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
午前	休診	休診	休診	ミーティング /自主活動	ホースセラピー	卓球/手芸
午後	休診	休診	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	DVD鑑賞/自主活動	休診
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
午前	就労支援 一般常識クイズ	自主活動	卓球/手芸	花壇整理 /自主活動	自主活動	自主活動
午後	ストレッチ	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	手芸
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
午前	自主活動	雑学/自主活動	卓球/手芸	一時間読書 /自主活動	自主活動	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
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
午前	自主活動	ハローワーク説明会 /自主活動	卓球/手芸	脳トレ	花壇整理 /自主活動	自主活動
午後	鳴滝庵他	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	先生と話そう /栄養について	陶芸 ふれあいランド
					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

5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 (6票)
- 2位 脳トレーニング (5票)
- 3位 手芸・就労支援
(就職に必要な自己分析) (4票)

★メンバーさんからの感想・ご意見

アンガーコントロール

- ・とても参考になりました。日常生活で使えるなあと思いました。セルフコントロールで悩んでいたのとても良かったです。

手芸

- ・今マスクが買えないので手作りマスクに挑戦しました。

4月のデイケアプログラム報告

三角ベース

もりここのデイケアでは毎年4月になると中央公園で柔らかいボールとバットを使って野球をします。簡易的な野球なので男女、年齢問わず楽しむことができます。今回は天気が良く、岩手山を背景にできたので、心も体もリフレッシュすることができました。

ウォーキング

今回はもりここから中央公園に行き、桜を見ながらウォーキングしてきました。とても気持ちが良い、気が付いたら万歩計が6000歩になっており、良い運動にもなりました。

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 親知らずや乳歯はどこに送るといいか？

A1 歯髄細胞バンク

※歯には歯髄細胞というものがあり、増殖能力がある。1本の歯から1万人分の脳梗塞の治療ができる。

Q2 目の下にできるクマの原因は？

A2 血行不良

※同じ姿勢や目の使い過ぎによってできる。生姜を摂取したり、目を温めて冷やすという行為を交互に繰り返すことで消える。目の下をマッサージすると色素沈着になるので、こめかみをマッサージすると良い。

Q3 新小学生のなりたい職業ランキング2020

	男子		女子
1位	スポーツ選手	1位	ケーキ・パン屋さん
2位	警察官	2位	？
3位	？	3位	看護師

A 男子3位 運転士
女子2位 芸能人・歌手・モデル
※ユーチューバーは10位

