



2020

デイケア通信 6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

インターマッスルトレーニング

ビリーズブートキャンプ風のトレーニングで、自粛生活で鈍ったからだを鍛えましょう。

薬について

銀河薬局の薬剤師さんがいらして、皆さんの質問に分かりやすく答えて下さいます。

今月のおすすめ!

6/11(木) 午前プログラム 花壇整理

病院の敷地内の草取りと、5月に植えた花壇の花のお世話をします。
短時間ですが、太陽の光を浴びましょう。

6/29(月) 午前プログラム アンガーコントロール

初級編の第2回目になります。
自分の中の怒りをどのようにコントロールするかを学ぶプログラムです。

2020年 6月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
午前	ミーティング /室内ゲーム	習字・写経・絵手紙	卓球/手芸	DVD鑑賞/自主活動	自主活動	自主活動
午後	自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	海苔 ふれあいランド	手芸
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
午前	インターマッスルトレーニング /室内ゲーム	雑学/自主活動	卓球/手芸	花壇整理 /自主活動	ホース セラピー	手芸
午後	自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	薬について(大人のフクセン) /自主活動	自主活動	卓球/手芸
	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
午前	就労支援 自分を知らう	自主活動	卓球/手芸	一時間読書	室内ゲーム	自主活動
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	海苔 ふれあいランド	手芸
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
午前	自主活動	ハローワーク説明会 /自主活動	卓球/手芸	劇レ	自主活動	卓球/手芸
午後	近場に散歩	スポーツ 本宮体育館	休診	DVD鑑賞/自主活動	ホース セラピー	手芸
	6月29日	6月30日				
午前	アンガーコントロール	花壇整理 /自主活動				
午後	湯滝産地 手芸	スポーツ 本宮体育館				



6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 卓球
- 3位 ヨガ、三角ベース、花壇整理

★メンバーさんからの感想・ご意見

自主活動

・皆さんが声をかけてくれて、初めてでも緊張せず取り組みました。

陶芸

・相乗以上にエネルギーを使って驚きました。
・何かを作るというのはとてもいいなと思います。

雑学コーナー

- ①福田パンの組み合わせ人気第4位は？
- ②学力テストで上位を占める秋田県。秋田県の生徒が毎期行なっているものとは？
- ①答え、抹茶あん※1位から順にあんバター、ピーナッツバター、ジャムバター
- ②答え、朝食をしっかりと摂る。
※朝食接種率が全国で1位

5月のデイケアプログラム報告

☆就労支援で行った一般常識クイズは、皆が知っているようで知らないことがたくさん出題され、大いに盛り上がりました。



☆外出プログラムを少しずつですが再開しています。密にならないよう募集人数が減りましたが、25日には雫石にドライブに行きました。



コロナの影響でプログラムだけでなく、様々なルールの変更がありました。詳しいことはデイケア内の掲示をご覧ください。