



デイケア通信

7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

就労支援

今回のテーマは「仕事の探し方」についてお話し頂きます。自分ひとりで探すとなるとわからない事もあるかと思えます。今後の就労に役立たせてみませんか。

瞑想

今回は日々のコロナの影響で疲れた心と体を癒すために、ヒーリング音楽を聴きながら、ゆっくり瞑想をしてリフレッシュしましょう。是非、ご参加ください。

今月のおすすめ!

● 馬っこパーク見学 7/17(金)PM

今回は馬っこパークの見学を兼ねて森林浴のドライブに出かけます。ホースセラピーに参加した事がない方行ってみませんか。*申し込みが必要です

● 先生と話そう 7/16(木)PM

普段、診察の時に中々聞く事が出来ない疑問(薬・病気について)や、それ以外の事に対しても分かりやすく教えて頂きます。*質問用紙に記載してボックスに入れても良いです。

2020年 7月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
7月1日			卓球/手芸	ミーティング/七夕飾り	自主活動	自主活動
7月2日			休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	陶芸 ふれあいランド	手芸
7月3日			休診	心と身体をリフレッシュ	手芸	休診
7月4日						
7月5日						
7月6日	三角ベース (卓球の場合あり)	DVD鑑賞/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
7月7日	自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	先生と話そう/ 自主活動	自主活動	休診
7月8日						
7月9日						
7月10日						
7月11日						
7月12日						
7月13日	就労支援 仕事の探し方	習字・写経・絵手紙	卓球/手芸	一時間読書/ 自主活動	院内陶芸/自主活動	自主活動
7月14日						
7月15日						
7月16日						
7月17日						
7月18日						
7月19日						
7月20日	ストレッチ /室内ゲーム	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	馬っこパーク 見学	手芸
7月21日						
7月22日						
7月23日						
7月24日						
7月25日						
7月26日						
7月27日	自主活動	雑学/自主活動	卓球/手芸	休診	休診	休診
7月28日	事業所見学 ABC	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	休診	休診
7月29日						
7月30日						
7月31日						
7月31日	花壇整理/ 自主活動	ハローワーク説明会/ 自主活動	卓球/手芸	園レ	瞑想/ 自主活動	
7月31日	陶器焼成	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	室内ゲーム	ホース セラピー
7月31日						

7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・脳トレーニング (5票)
- 2位 卓球 (4票)
- 3位 手芸・ソフトバレー・ヨガ・ホースセラピー・
就労支援・アンダーコントロール (3票)

★メンバーさんからの感想・ご意見

脳トレーニング

・自分ではやらないので刺激になった。

就労支援

・発言する事が苦手ですが1回手を上げて話す事が出来て良かった。

お知らせ

岩手は今の所コロナ感染者0ですが、油断せず手洗い・マスクをして感染に気を付け過ごしましょう。デイケアでも変更事項はその都度お知らせしますので、ご覧になり参加するようお願いいたします。



雑学コーナー

Q:ウイルス対策になるものは？

- ①日光浴
- ②お酒
- ③ガム
- ④のど飴

A: ①③④※①でビタミンDが生成され、風邪・インフル・骨粗しょう症・肺炎等の予防になる。1日15分手のひらを日光にかざすだけでも良い。③を噛むと唾液が分泌され、ウイルスを除去する働きがある。

6月のデイケアプログラム報告

インナーマッスルトレーニング

コロナの自粛で運動不足になっている体をほぐすために、今回ビリーズブートキャンプ風のトレーニングを取り入れてみました。

体幹を主に鍛える動きでしたが、血流が一瞬にして良くなり体が熱くなるのがわかりました。最後は曲に合わせてスピードを上げ動いたので、発汗作用がものすごかったです。



薬について

「成人の予防接種」について今回お話頂きました。大人になってから罹ると重症になる事が知られている水疱瘡やおたふく風邪、妊娠中に風疹に罹ると先天性の障害の赤ちゃんが生まれるリスクがある等々・自分や家族を守るためにも予防接種をしていない・まだ罹った事がない方は受けたほうが良いという内容でした。