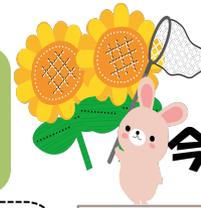




デイケア通信 8月号

プログラム紹介



今月の おすすめ!

栄養について

暑い日が続く中、食欲も落ちやすいこの時期ならではの夏バテ対策とコロナ対策のために免疫力を上げるための工夫を栄養士さんにお話を頂きます。

院内陶芸

院内で新しく作ることや作り終わった作品の仕上げを行っていきます。一つを丁寧に仕上げることで愛着も生まれ、細かく集中して行うことで脳の活性化にも繋がります。

●ヨガ 8/20(木) pm

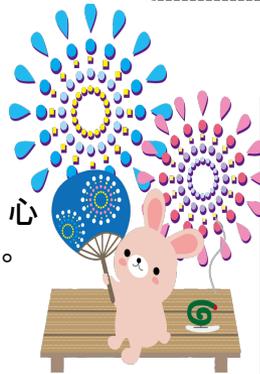
1つの動作をゆっくり丁寧にいき、自然の風を受けながら体を伸ばし、普段の動かしていない部分を動かしてリラックスしてみませんか？

●インナーマッスルトレーニング 8/17(金) pm

体感を主に鍛えるために、最初はゆっくりと、徐々にスピードを上げて内側の筋肉をしっかりと鍛えていきます。

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 8月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
						8月1日
午前						自主活動
午後						休診
	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
午前	雑学/ミーティング	習字・写経・絵手紙	卓球/手芸	DVD鑑賞/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	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	自主活動	卓球/手芸
	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
午前	休診	休診	休診	休診	休診	休診
午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診
	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
午前	就労支援 距離の取り方	花壇整理 /自主活動	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
午後	インナーマッスルトレーニング /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	事業所見学 となんかん	手芸
	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
午前	三角ベース (卓球の場合あり)	ハローワーク相談会 /自主活動	卓球/手芸	脳トレ	自主活動	卓球/手芸
午後	事業所見学 ショートステイ	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	栄養について /自主活動	ホースセラピー
	8月31日					
午前	花壇整理 /自主活動					
午後	晴地電化	手芸				

※ 都合によりプログラムに変更が生じることがあります。
 ※ プログラムに参加する場合は決まった時間に来ていただくようお願いいたします。(午前は9時から9時半)
 ※ 予定表の色のついていないものは、外出プログラムです。2つに分かれていない場合は、デイケアルームには入れません。
 ※ 外出プログラムに参加する場合は、開始時間より前にお越しください。

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

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 (6票)
- 2位 馬っ子パーク見学、手芸
ソフトバレ(4票)
- 3位 花壇整理、ヨガ、先生と話そう(3票)

★メンバーさんからの感想・ご意見

先生と話そう

・先生がどういう考えや思いでこの病院を作ったのかが聞けて良かった。

花壇整理

・普段やらない作業だし、無心になれてよかった。

院内陶芸

・集中して細かい作業をするのが、普段出来ない体験なので良かったです。

お知らせ

お盆期間の休診について

8月9日～8月16日の期間休診致します。

岩手県内でもコロナ感染者が出ました。感染を広めないためにも手洗いやマスクの着用、消毒などに気を付けていきたいと思います。

7月のデイケアプログラム報告

就労支援

もりこここでは月に一度就労支援として、就労に向けたプログラムを行っております。今月は仕事の探し方として、その業種について深く知るために、仕事の流れや、必要とされる人物像の把握から、どんな能力が求められるかなど、就労についての取り組み方を皆で考えていきました。

七夕飾り

毎年の7月7日の夜に星に願う風習である七夕に向けて、短冊や折り鶴、海老、天の川など色とりどりの折り紙で飾りつけることができました。



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 チップスターのおいしい食べ方は？

Q2 食虫植物がどうして虫を食べるようになったのでしょうか

A1 カールしている内側を下にする。(内側に味がついているため、外側は風味を味わうため)

A2 土壌に栄養がなく、土地が痩せているため、根から十分な栄養を採ることができないため。