

2020 デイケア通信 9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

9/7(月)午前プログラム
「セラピー講座」外出用ハンドソープ作り

(株)ソルドさんをお招きしての癒しプログラムです。今回は石鹸作り！材料費100円は実費になります。当日参加OKです♪



今月のおすすめ!

9月3日(木)午後プログラム
「先生と話そう/薬について」

午後1時30分～2時の間は「先生と話そう」上田先生に質問することができる時間です。病気や薬のこと、その他・・・どうぞお気軽にご参加ください♪
2時以降は、銀河薬局の薬剤師の先生をお招きしてコロナ禍での感染予防(手洗い・消毒)について教えていただきます!

「事業所見学」(要申し込み)

① ひゅーまにあ 9/14(月)午後

盛岡駅北口にある就労支援事業所です。パソコン操作、就労に必要な様々なスキル習得を支援してくれます。

② サンデリカ 9/18(金)午前

矢巾町にある、惣菜や調理パンを製造する会社です。

2020年 9月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月5日
午前		ミーティング/自主活動	卓球/手芸	個人目標・評価	DVD鑑賞/自主活動	自主活動
午後		スポーツ 本宮体育館	休診	先生と話そう /薬について	陶芸 手芸	休診
午前	9月7日 三角ベース (卓球の場合あり)	9月8日 習字・写経・絵手紙	9月9日 卓球/手芸	9月10日 花壇整理 /自主活動	9月11日 自主活動	9月12日 卓球/手芸
午後	セラピー講座 外出用ハンドソープ	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	休診
午前	9月14日 就労支援 志望動機のポイント	9月15日 個人目標・評価	9月16日 卓球/手芸	9月17日 一時間読書 /自主活動	9月18日 会社見学 サンデリカ 自主活動	9月19日 休診
午後	事業所見学 ひゅーまにあ 手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	雑学で脳を刺激 よく考えましょう	休診	休診
午前	9月21日 休診	9月22日 休診	9月23日 卓球/手芸	9月24日 脳トレ	9月25日 ホース セラピー 手芸	9月26日 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	自主活動	休診
午前	9月28日 花壇整理 /自主活動	9月29日 ハローワーク相談会 /自主活動	9月30日 卓球/手芸			
午後	鳴滝庵他 手芸	スポーツ 本宮体育館	休診			

9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 ソフトバレー
- 3位 卓球

★メンバーさんからの感想・ご意見

栄養について

・夏の塩分のとり方や経口補水液の作り方などを教わったのでためになりました。

自主活動

・少しずつ、自立できていくのが実感できて楽しい。

卓球

・体を適度に動かせるので楽しい。



雑学コーナー



デイケアの「雑学で脳を刺激」プログラムで出題されたものを紹介します★

- ①会話に役立つ「さしすせそ」とは
- ②若者言葉の「あざまる水産」とは

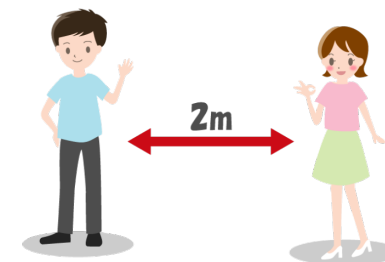
答え

- ①「さすが」「しらなかった」「すごい」「センスいい」「そうなんだ」
- ②ありがとうございます

8月デイケアプログラムを振り返って

★就労支援「距離の取り方」

男性と女性ではパーソナルスペースが異なることや、関係性によって適切な距離間が変わることを教えていただきました。ソーシャルディスタンスが大切とされる今だからこそ、お互いに心地よく居られるための距離の取り方について勉強する良い機会となりました。



★インナーマッスルトレーニング

体幹を鍛えるための運動に挑戦しました。音楽に合わせて、楽しく体を動かすことができました。体幹が整うことで、姿勢も綺麗になる！転倒防止にも効果があるとのこと。ぜひ「スキマ時間」に取り入れたいものです。



9/3(木)と9/15(火)には、**個人目標の評価**があります。

前期(4月～9月)目標をどの程度達成することができたかを振り返り、後期(10月～3月)目標についても考えていきましょう。