

2021 デイケア通信 1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

生活に役立つアイデア大集 1/21pm

皆さんが日頃行っている生活に役立つ事や
アイデアを出し合いながら、共有したり自分も
やってみたいと思えるような新しいプログラムで
す。是非参加しアイデアを出してみませんか。

生活面での自立について 1/25am

チャレンジドジャパンという就労移行の事業
所から講師をお招きします。仕事も大切ですが
生活の自立も大事な事です。自立の中でも今
回はお金に焦点を当ててお話しいただけます。

今月の おすすめ!

●コミュニケーショントレーニング④ 「会話を続ける」 1/15am

前回は「あいさつをする・会話を始め
る」についてでした。今回は「会話を続ける」
にはどうしていったら良いのかを考えてい
きます。ウォーミングアップをして気持
ちがほぐれた後に、皆さんで考えなが
ら意見を出し合い楽しく過ごしていけれ
ばと思います。是非ご参加ください。

2021年 1月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
					1月1日	1月2日
午前					休診	休診
午後					休診	休診
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
午前	椅子ストレッチ /自主活動	ミーティング /自主活動	卓球/手芸	書き初め・写経 絵手紙	ホース セラピー	卓球/手芸
午後	2021年に向けて /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	DVD鑑賞 /自主活動	休診
	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
午前	休診	雑学で脳を刺激 よく考えよう	卓球/手芸	一時間読書 /自主活動	コミュニケーション トレーニング④	自主活動
午後	休診	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	陶芸	手芸
	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
午前	就労支援 集中心力向上セミナー	ハローワーク相談会 /自主活動	卓球/手芸	ホースセラピー説明会 /自主活動	自主活動	卓球/手芸
午後	室内ゲーム /自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	生活に役立つ アイデア大集会	DVD鑑賞 /自主活動	休診
	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
午前	生活面での自立について チャレンジドジャパン	自主活動	卓球/手芸	劇レ	室内ゲーム /自主活動	自主活動
午後	湯滝電気	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	陶芸
					手芸	休診

1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、習字・写経・絵手紙（4票）
- 2位 ソフトバレー、卓球、ヨガ（3票）
- 3位 陶芸教室、雑学、近場にお買い物（2票）

★メンバーさんからの感想・ご意見

ソフトバレー

・色々な人と交流しながらスポーツが出来ているので良いと思う。

ヨガ

・自分との向かい合い方、力の抜き加減を覚えてきました。

陶芸教室

・全集中できる。今まで体験したことのない感覚。

コミュニケーショントレーニング③

・相手に合わせるのではなく、自分を正直に出すほうが結果的に良い方向へ行く事が分かった。



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い致します。
昨年からコロナ感染が多発し、今年も個人の感染予防を十分に行う必要があります。デイケアを継続していけるよう、皆さん一人一人の協力をお願いすると共に、笑って過ごせるようスタッフ一同も努めていきますのでよろしくお願い致します。



12月のプログラム報告

コミュニケーショントレーニング③

今回は「あいさつする・会話を始める」について考えていきました。あいさつはコミュニケーションをする上で一番最初に行う言葉かけであり、表情や仕草を意識する事で相手に対して印象も変わってきます。

会話を始める時はタイミングや相手の状況を考え、一言添えてから話しかけると、印象が変わり相手も安心できると思います。今回もグループに分かれ、楽しみながら自分の意見を話したり相手の意見に耳を傾け共有できました。



スポーツ(本宮体育館)

寒い時期ではありますが、ソフトバレーや参加人数によってはバドミントンに変更し楽しく体を動かしていました。冬の季節の運動不足の解消にもなっていると思います。



雑学コーナー

Q1:大根の消費量が一番多い都道府県は！？

Q2:交通違反の罰則金は何に使われる！？

A1:岩手県(冷麺で使うから) A2:信号機やガードレール、標識、歩道など