



デイケア通信 2月号

プログラム紹介

今月の おすすめ!

ヨガ

1つの動作をゆっくり丁寧に、普段硬くなりがちな体を伸ばし、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?

陶芸

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。

●コミュニケーショントレーニング⑤

今回は会話の終わらせ方についてです。会話を終わらせることを意識すると、相手との会話にメリハリが付きやすくなります。

●ココエール出張講座 2/19(金) am

今回の講座は「失敗の捉え方」についてです。生活面や仕事面などで出て来る注意や助言を貰った時の対処法を学びます。

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。



2021年 2月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
午前	ゆっくりストレッチ / 自主活動	豆まき / 自主活動	卓球/手芸	自主活動	新聞を読んで考えよう	卓球/手芸
午後	ミーティング / 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	陶芸 手芸	休診
	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
午前	雑学で脳を刺激 よく考えよう	習字・写経・絵手紙 / 自主活動	卓球/手芸	休診	暮らしに役立つ アイデア大集合	自主活動
午後	室内ゲーム / 自主活動	スポーツ / 本宮体育館	休診	休診	DVD鑑賞 / 自主活動	休診
	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
午前	就労支援 求職の申込書	ハローワーク相談会 / 自主活動	卓球/手芸	一時間読書 / 自主活動	ココエール 失敗の捉え方	卓球/手芸
午後	事業所見学 さーちらいと	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
	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
午前	コミュニケーション トレーニング⑤	休診	卓球/手芸	脳トレ	ホースセラピー説明会 / 自主活動	自主活動
午後	DVD鑑賞 / 自主活動	休診	休診	栄養について / 自主活動	鳴滝庵他 手芸	休診
午前						
午後						

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

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 (6票)

卓球

3位 鳴滝庵 (3票)

★メンバーさんからの感想・ご意見

椅子ストレッチ

・降雪で運動することが少なくなったため役立った。

卓球

みんなどんどんうまくなる。自分は出来ないけど見ていて楽しい。

鳴滝庵他

・白鳥見に行けてよかった。

お知らせ

2月の休診について

2月11日と23日に休診致します。また2月4日と18日の診察開始が10時からとなりますがデイケアは通常通りの時間で行っております。またコロナ対策として、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っております。

1月のデイケアプログラム報告

生活に役立つアイデア大集合

今回新しいプログラムとして、普段の生活の中で行っている便利な方法や役立つアイテムについて話し合いました。今回は、簡単に作れるよだれ鶏の作り方や調理の時短法、生活に使える便利グッズについて話し合うことが出来ました。

2021年に向けて

今年の抱負について、発表を行いました。今年一年の目標として、日々の過ごし方や新しいことにチャレンジすることなど、それぞれの目標を話していきました。

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 沖縄を含む九州地方の県の数は何個でしょうか？

Q2 食日清のカップ麺売上ランキング第二位はなんですか？

A1 沖縄、福岡、佐賀、長崎、大分、熊本、宮崎、鹿児島

A2 二位どん兵衛、ちなみに一位はカップヌードル、三位はチキンラーメンとなっています。

