

2021 デイケア通信 3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

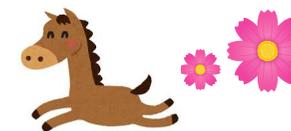
生活スキル

集中力をつける

セルフコントロール

就労に向けて

今月のおすすめ!



3/11(木)PM

「先生と話そう」1:30～

「薬について学ぼう」2:00～

病気の症状や治療法について、お薬のこと、気になることについて質問できる良い機会です。ぜひご参加ください。

3/12(金)AM・3/19(金)PM

「ホースセラピー」(要申し込み)

冬季間お休みしていたホースセラピーを再開します。春近い景色の中で、お馬さんとのふれあいを楽しみながらリフレッシュしませんか?

3/15(月)PM

「事業所見学」北斗七星(要申し込み)

昨年12月に開所した事業所(A/B型)です。盛岡市川目にある中野製麺内にあります。

3/22(月)AM

「コミュニケーショントレーニング⑥」

今回は“上手に頼む/断る”ことについて皆さんと学んでいきたいと思えます。



2021年 3月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
午前	体操トレーニング / 自主活動	ミーティング / 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	DVD鑑賞 / 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	室内ゲーム / 自主活動	休診
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
午前	院内陶芸 / 自主活動	習字・写経・絵手紙 / 自主活動	卓球/手芸	雑学で脳を刺激 よく考えよう	ホースセラピー 手芸	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	先生と話そう / 薬について	自主活動	休診
	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
午前	就労支援 楽しいグループワーク	自主活動	卓球/手芸	一時間読書 / 自主活動	自己評価日 / 自主活動	休診
午後	事業所見学 北斗七星 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	ホースセラピー 手芸	休診
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
午前	コミュニケーション トレーニング⑥	ハローワーク相談会 / 自主活動	卓球/手芸	脳トレ	休診	休診
午後	自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	DVD鑑賞 / 自主活動	休診	休診
	3月29日	3月30日	3月31日			
午前	自己評価日 / 自主活動	自主活動	卓球/手芸			
午後	鳴滝庵他 手芸	スポーツ 本宮体育館	休診			

2月デイケアプログラムを振り返って

3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 コミュニケーショントレーニング
- 3位 手芸、陶芸、ソフトバレー、DVD鑑賞
ハローワーク説明会、ココエール講座

★栄養について

コロナ禍で自宅で過ごす時間が増えたことで、気づいたら体重が増えていた！という方も多いのではないのでしょうか。一方で、冬は多くのエネルギーを消費するので、痩せやすい時期だとか。普段の生活で、どれくらい歩いているか歩数を気にしてみたり、食生活を見直すきっかけとなりました。



★ココエール講座「失敗のとらえ方」

盛岡市南大通にある就労移行支援事業所ココエールさんによる講座です。失敗するのはどうしてでしょうか？まだ慣れていない、あるいは油断によるもの、様々な要因で引き起こされる失敗ですが、失敗の多くは、企業側としては想定範囲内であることがほとんどであり、失敗を悔やんで落ち込むよりも、失敗したことを素直に受け止め謝罪すること、前向きに取り組む姿勢が大切であることを学びました。



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固まった砂糖をサラサラにする方法は？
- ②サザエさんでセリフがおよそ3パターンしかないのは？

答え

- ①皿にあけて電子レンジで約5分加熱する
- ②イクラちゃん

3/19(金)と3/29(月)には、個人目標の評価があります。

後期(10月～3月)目標をどの程度達成することができたか自己評価してもらい、スタッフと面談をします。来年度の目標についても考えていきましょう。