



デイケア通信 5月号

プログラム紹介

今月の おすすめ!



●ゆっくりストレッチ 5/17(月) AM

今回のストレッチはゆっくりと行ないます。筋肉や関節を無理せず伸ばしていき、リフレッシュしましょう。

●セラピー講座 ルームスプレー作り 5/24(月)pm

アロマを使ったルームスプレーを一緒に作りませんか。その他にもアロマを使ったハンドマッサージをしています。

花壇整理

園芸に携わることにより、身体面では運動能力や体力の維持促進につながりますし、精神面では達成感や思考・想像力の向上につながります。

陶芸

陶芸の良いところは、何かの目的をもって取り組むことができ、その結果が目に見える形として残せることです。また、細かく指を動かしたり、想像力を働かせることで脳の活性化につながります。

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。

2021年 5月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
						5月1日
午前						休診
午後						休診
	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
午前	休診	休診	休診	ミーティング /自主活動	DVD鑑賞 /自主活動	卓球/手套
午後	休診	休診	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	陶芸 自主活動	休診
	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
午前	就労支援 アサーション	自主活動	卓球/手套	雑学で脳を刺激 よく考えよう	自主活動	自主活動
午後	三角ベース (卓球他の場合あり)	スポーツ 本宮体育館	休診	花壇整理 /自主活動	ホース セラピー 手套	休診
	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
午前	ゆっくりストレッチ /自主活動	自主活動	卓球/手套	一時間読書 /自主活動	自主活動	卓球/手套
午後	事業所見学 モルゲンロート	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	鳴滝庵他 自主活動	休診
	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
午前	DVD鑑賞 /自主活動	習字・写経・絵手紙	卓球/手套	脳トレ	室内ゲーム /自主活動	自主活動
午後	セラピー講座 ルームスプレー	卓球/手套	休診	先生と話そう /家業について	ホース セラピー 手套	休診
	5月31日					
午前	コミュニケーション トレーニング⑧					
午後	三角ベース (卓球他の場合あり)					

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

5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 (8票)
- 2位 卓球・ヨガ (5票)
- 3位 一時間読書 (4票)

★メンバーさんからの感想・ご意見

スポーツ

連係プレーの経験になるし、良い運動になっています。

卓球・室内ゲーム

周りの方とチームを組んで取り組むことで、連帯感も生まれ楽しかったです。

高松公園の近くにある芝桜



4月のデイケアプログラム報告

コミュニケーショントレーニング⑦

今回は「感情のコントロール・不安について」というテーマでした。心理クイズや感情の温度計などを交えながら感情や不安について考えました。ポイントは不安に対処できる方法があることを知る、対処にはいろいろな種類があることを知る、不安に気づくことです。次回は「感情のコントロール・怒りについて」です。ぜひ参加してください。

鳴滝庵他

今回は高松公園に行き、芝桜を見てきました。曇り空でしたが、とてもきれいで、皆さん自分の携帯で沢山写真を撮っていました。その後は最近できた唐揚げ屋さんやワッフルのお店などに寄り、景色も楽しんで、買い物にも行けてとても充実した日になりました。

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 正しい組み合わせはどれ？

- ①聞く (1)分からないことを尋ねること
- ②聴く (2)音や声を耳で感じとること
- ③訊く (3)注意して耳にとめること

A. ①と(2)、②と(3)、③と(1)

Q2 柔軟剤がない時に代用できるものは？

- ①炭酸水 (2)リンス・トリートメント
- ③制汗剤 (4)みりん

A. リンス・トリートメント ※用法容量はスマホで調べてみてください