



2021 デイケア通信 12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

バーチャル企業見学 (12/13)
若者サポートステーションの方がいらして普段見られない会社の様子を、プロジェクターを使って紹介します。

認知行動療法(12/17)
認知再構成で、視点を変える練習を紹介します。



12/27 (月) 午後プログラム
近場にお買い物
年末年始の買い物をしたい方は、
予約をお願いします。

12/27 (月) 午前・プログラム
大掃除・今年を振り返って
皆で協力してデイルームを掃除し、その後は
今年一年を振り返りたいと思います。

2021年12月 デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
			12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
午前			卓球/手芸	ミーティング	クリスマス飾りつけ	自主活動
午後			休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	県立図書館 自主活動	休診
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
午前	椅子ストレッチ	習字・写経 絵手紙等	卓球/手芸	アロマ消臭剤作り	新聞を読んで 考えよう	卓球/手芸
午後	事業所見学 一步茶畑	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	薬について 便秘(銀河薬局)	ホース セラピー
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
午前	バーチャル企業見学	雑学で脳を 刺激しよう	卓球/手芸	暮らしに役立つ アイデア教えて	認知行動療法	休診
午後	鳴滝庵他	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	休診
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
午前	自主活動	一時間読書	卓球/手芸	コミュニケーション トレーニング②	DVD鑑賞/自主活動	自主活動
午後	事業所見学 福祉バンク	手芸	スポーツ 本宮体育館	休診	楽しく簡単筋トレ	ホース セラピー
	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
午前	大掃除 今年を振り返って	自主活動	休診	休診	休診	
午後	近場にお買い物	自主活動	休診	休診	休診	

12月ミーティング報告

★先月の人気プログラム

- 1位 スポーツ、卓球
- 2位 ヨガ、ミニ運動会
- 3位 自主活動、認知行動療法
先生と話そう、栄養について

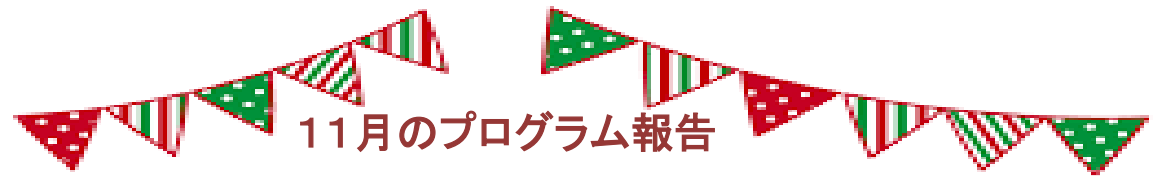
★メンバーさんからの感想・ご意見

就労支援

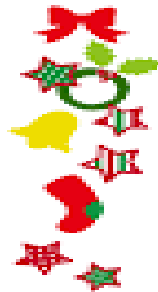
・自分の価値見と周りの人の価値観の違いが分かってとても面白かった。

認知行動療法

・考え方を变えるというのは案外難しいと感じた。

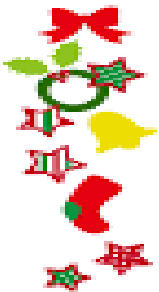


11月のプログラム報告



☆ミニ運動会は、フリースロー、ドリブル、ピンポン玉運び等の競技を行い、体育館はたくさんの笑いに包まれました。

☆花壇整理（秋じまい）では、咲き終えた花の株や落ち葉を片付け、楽しませてくれた花に感謝しました。



Merry
Christmas



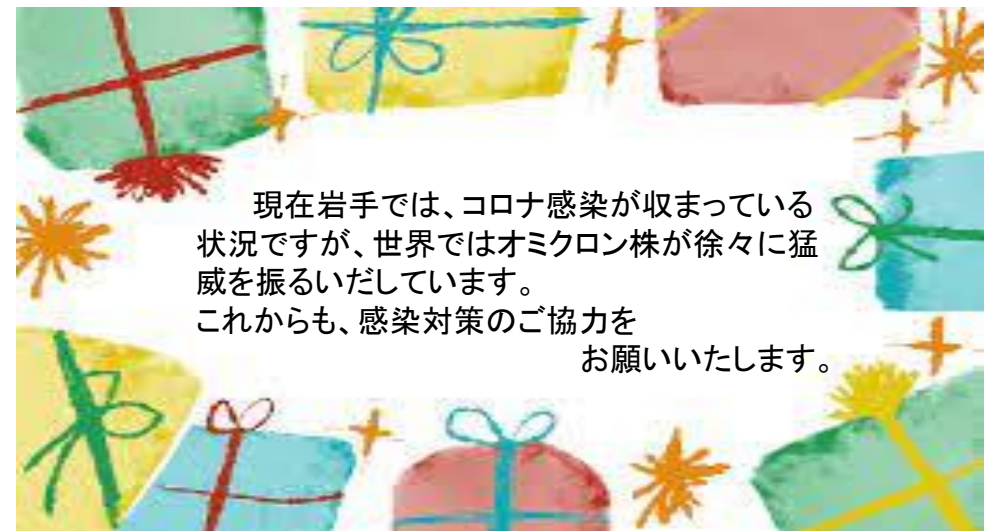
雑学コーナー

①2021年の流行語大賞は？

②11月11日はポッキー・プリッツの日ですがポッキーの名前の由来は？

- ①答え リアル二刀流、ショータイム
- ②答え 食べた時のポッキンという響き

から



現在岩手では、コロナ感染が収まっている状況ですが、世界ではオミクロン株が徐々に猛威を振るいだしています。

これからも、感染対策のご協力をお願いいたします。