



2023

HAPPY NEW YEAR

デイケア通信



(発行元)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

新年明けましておめでとうございます。今年にはウサギ年です。ウサギ年は飛躍や向上の年とも言われています。ウィズコロナで感染予防もしっかりしながら、今まで我慢して出来なかった事にも少しずつ動き始めてみませんか。今年も宜しくお願い致します。

1月のおすすめ!

1月13日午後 盛岡八幡宮へ初詣

人気のプログラムです。メンバーさんとスタッフ一緒に、もりここワゴンに乗って行きました。まずは今年1年の願いを込めて参拝し、古いお札やお飾りを持ってきた方は「どんと祭」の前に納めて来ました。その後は屋台で薄焼きや甘酒等々好きな物を買って楽しんできました。

2月ミーティング報告

★1月の人気プログラム

- 1位 ソフトバレー (8票)
- 2位 室内ゲーム (6票)
- 3位 自主活動 (3票)

★ソフトバレーはラリーが続くように皆が協力して頑張ってパスをしています。室内ゲームでは集中して相手の手を見ながら楽しんでいました。

★3月のプログラムは、ひな祭りのイベントが予定されます。クッキングでは、ちらし寿司 ドライブの場所は未定ですが雛人形を見に行きたいと思っています。

プログラム報告

節分

2月3日

豆まき・恵方巻作り

今回は韓国のキンパ風の恵方巻を作りました。具材は焼肉や卵の薄焼き、大根の漬物と人参や水菜を入れ、メンバーさんとスタッフが自分の分の海苔巻きを作りました。今年の恵方は南南東です。皆それぞれが願いを込め食べたことと思います。コロナの影響もあり、豆まきは出来ませんでしたが個包装になった豆を皆さんに渡し少しでも節分の気分を味わえるようにしてみました。とても楽しい時間を過ごせました。

プログラム紹介

2月17日AM「先人記念館～紺屋町かいわ

盛岡市先人記念館で、昔の紺屋町かいわいの写真が展示されるそうです。紺屋町は中津川沿いに位置する商家や銀行の立ち並んだ町です。その頃の歴史を観に行きませんか。



2月20日AM「自分が知っている自分と人から見た自分を
知る～ジョハリの窓」

ジョハリの窓とは自己分析を行う際に使用する心理学モデルの一つです。「自分から見た自分」と「他人から見た自分」を分析する事で自己理解を行うというものです。自分が気付かなかった自分を発見できる良い機会になると思います。

2月21日AM簡単川柳 今月のお題「鍋」

1月から新しく取り入れたプログラムです。季語のいらない五七五で普通の言葉を使って自由な発想で楽しめます。例えばサラリーマン川柳を思い出してください。1月に行った時の川柳もホームページに載せてました。良かったらご覧ください。

皆さんも御存知かと思いますが、NYタイムズ紙に「2023年に行くべき52か所」2位に盛岡市が選ばれました。

住んでいる私たちもまだまだ知らない所があるのだと改めて気付かされました。

デイケアのプログラムにも取り入れ、可能な限り盛岡を歩いてみたいと思います

スタッフだけでは分からない場所やお店もあるので、メンバーさんからの情報お待ちしています。