

2024

デイケア通信夏号

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



8/2(金)午後

新しくなった盛岡市立図書館でゆったり過ごし、帰りはドン・キホーテで買い物を予定です。

8/5(月)午後

ソルドさんのプログラムで、6月に作った浸出オイルやチンキを使いローションやバームを作ります。

8/9(金),8/26(金)午後

カラオケ合衆国でカラオケを行っています。歌うことが苦手な方もフリードリンクを楽しみながら聞くだけの参加もOKです。

8/23(月) 午後

岩手県立美術館で、サンリオ展を観に行きます。ニッポンのクワイ文化60年史と一緒に観に行きませんか？手帳のある方は持参してください。



2024年8月デイケアプログラム



	月	火	水	木	金	土
				8月1日	8月2日	8月3日
午前				ミーティング / 自主活動	脳トレ 自主活動	自主活動
午後				一時間読書 自主活動	市立図書館 お買い物 自主活動	休診
	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
午前	室内ゲーム カードゲーム 麻雀他 自主活動	習字・写経 絵手紙 自主活動	卓球 自主活動	花壇整理 ↓ 自主活動	簡単クッキング	自主活動
午後	雑草を薬草に変えて パワーチャージ 自主活動	スポーツ 本宮体育館 自主活動	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	カラオケ 自主活動	休診
	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
午前	休診	休診	休診	休診	室内ゲーム カードゲーム 麻雀他 自主活動	自主活動
午後	休診	休診	休診	休診	鳴滝庵他 自主活動	休診
	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
午前	リラックス法 Part2	室内ゲーム カードゲーム 麻雀他 自主活動	卓球 自主活動	ボランティアの日 自主活動	簡単クッキング	自主活動
午後	ウーリー 盛岡(B型) 自主活動	スポーツ 本宮体育館 自主活動	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	サンリオ展 県立美術館 自主活動	休診
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
午前	花壇整理 ↓ 自主活動	室内ゲーム カードゲーム 麻雀他 自主活動	卓球 自主活動	私の一推し 自主活動	カードゲームで自分を知ろう 自主活動	自主活動
午後	カラオケ 自主活動	スポーツ 本宮体育館 自主活動	休診	栄養について / 自主活動	三角ベース 自主活動	休診

先月の人気プログラム

- 1位 自主活動、ソフトバレー
- 2位 簡単クッキング、ヨガ、
- 3位 卓球、三角ベース、先生と話そう

メンバーさんからの感想・ご意見

スポーツ

スポーツのプログラム（ソフトバレー、卓球、三角ベース）は、楽しく熟睡できて、目覚めが良いです。

外出プログラム

アラハバキ大神を祀る東和町丹内山時神社に参拝しました。御神体である巨岩や、根回り12mもある杉の根株などがあり、新鮮な刺激で感動したとの意見がありました。

8月 ミーティング 報告

7月のプログラム報告

★近場にお買い物では、MONAKAを中心に肴町商店街を見て歩きました。

★ゲームで学ぶストレスマネジメントでは、自分のストレスやストレス反応、コーピングなど、改めて自分を見つめるきっかけになったのではないのでしょうか。

★カラオケはカラオケ合衆国に行き、皆さん思いっきり歌ってストレスを発散したようです。

★今月のクッキングは、7/12は豚キムチ丼、7/26は夏祭りメニューとして焼きそばフランクとうもろこしの豪華ランチを作り、お祭り気分を味わいました。