



# デイケアコミュ



ようやく朝晩に涼しい風が吹くようになってきました。この夏は、地域の祭りや、花火大会で楽しまれた方も多かったと思います。厳しい暑さを工夫しながら乗り切り、少しほっとしたところで、夏の疲れが出てくる方もおられるかもしれません。寝付けない、途中で目が覚めるといった睡眠の悩みから、身体の不調、気分の落ち込みや、不安といった心の不調が出てくることもあります。そんな時は、通院と合わせて、デイケアで調子を整えるという方法があります。仲間やスタッフと一緒に活動を通して調子を作る、良い状態を保つ方法を探してみませんか？気になった方は主治医にご相談してみてください。デイケア室でお待ちしています。

## 活動報告

デイケア室のTwitterです！  
フォローしてくださいね☆



8/30にデイケア夏祭りを開催しました。今年はピアノの演奏でのイントロクイズから始まり、景品のお菓子をかけたチーム対抗クイズにチャレンジしました。各チームお気に入りのお菓子をゲットした後は、縁日を楽しみました。輪投げ、お菓子釣り、ダーツを順番に巡るメンバーさんの瞳が、童心に帰ってキラキラとしていたのがとても印象的でした。ラストの盆踊りではダンシングヒーローを踊り、いい汗を流した後にスタッフお手製のかき氷を楽しんで、デイケアの夏を皆さんと締めくくりました。



## 今月のスタッフ紹介

デイケアには  
こんなスタッフが  
います！



職種：臨床心理士、公認心理師  
担当プログラム：新聞講読、就活講座、ADHD  
趣味：旅行の計画を立てること  
好物：ソフトクリーム  
コメント：いつでもお待ちしております！

## 今月のオススメ

メンバーさん  
オススメの  
アニメ作品です！



タイトル：無敵超人ザンボット3  
コメント：幼少期、私が大きな影響を受けた日本を代表するアニメ監督である富野由悠季がキャラクターデザイン安彦良和、メカニカルデザイン大河原邦男らと制作したアニメ作品です。この2年後に、この3人が中心となって「機動戦士ガンダム」が作られたこと、同様に心のすれ違いや人の業を描いた本作はガンダムの原点とも言える作品と考えております。ガンダムが後世に与えた影響を考えれば富野といえばガンダムと認識されるのも無理はありませんが、ガンダムが好きな人、特に宇宙世紀が好きという方には是非観てもらいたい作品です。ちなみに主人公の声は最近亡くなられたドラえもんで有名な大山のぶ代が演じております。アマプラでレンタル視聴できます。全23話です。富野作品の中では、話数が少ないので、「富野」初心者の方にもおすすめとなっております。半世紀近く前の作品のため、少し抵抗があるかもしれませんが、そのメッセージ性は今も通用します。興味持たれたら是非。(生活支援・男性)

## デイケアを利用するまでの流れを教えてください！



まず、主治医にデイケアの利用についてご相談ください。医師の判断の元、デイケア利用が適当と判断された場合は見学予約をすることが出来ます。見学（1回）をして頂き、参加を希望される方には体験利用（2回）をお勧めしています。体験後、本利用するかどうか決めて頂き、初回利用日を決めます。どんなプログラムがあるのか、どんなメンバーがいるのか、雰囲気をみてから利用を決めることが出来ます。ご質問なども見学や体験の際にスタッフに聞いていただけます。（詳細はデイケア室にお問い合わせください）

### 1週間のタイムチャート例

曜日	月		火		水			木		金	
コース	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援	リワーク	生活支援	
午前	近況報告	リサーチ	新聞講読 読書会	SST	復職支援/ コグトレ	選択制	PC教室/ YOUTUBEで読 書会	ヨガ教室		ストレスマ ネジメント	CBTbasic
午後	卓球	選択制	ストレッチ &音楽鑑賞	カラフル工房	スモールプロ ジェクト	個別面談	PC教室	新聞講読 デスクワーク	CBT	創作活動 (UVレジン)	就活講座

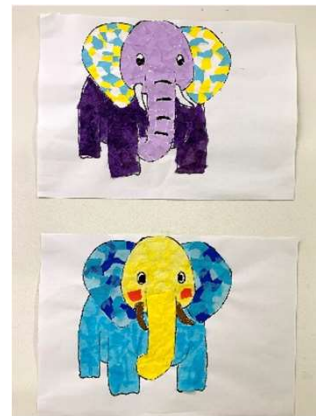
※水曜AMの復職支援はリワークのみ

### 今月のピックアッププログラム

#### リワーク・生活支援『カラフル工房』

カルタのぬり絵をして、「みんなで協力して」50音、合計47枚の大きなカルタを仕上げる制作活動です。ぬり絵で色彩を楽しんだり、心を落ち着ける効果があります。また、みんなで一緒に活動することで協力する体験が出来たり、人への気遣いが学べます。通常のぬり絵と違い、指示通りに塗ることを通して達成感が得られたり、就労準備性を高められるという効果もあります。10月からスタートした新しい活動なので、みなさんの参加をお待ちしています！

#### ～創作活動の作品集～



お問い合わせは主治医、またはデイケア室（☎ 03-6912-2039）まで！