

# デイケアコミュ



オリンピックも開催され、暑さの中頑張っている選手をみると、応援にも熱がこもります。無観客のため声援がなく寂しく思いますが、静かな中での試合にいつもとは違う観戦の楽しみを見つけるのもいいですね。オリンピックも暑い日もまだまだ続きますが、室内でもしっかり水分補給をして熱中症に気をつけましょう。

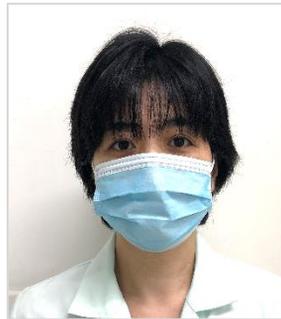
## 活動報告

『夏祭り』を開催しました！前半はスタッフ特製の縁日でゲームを楽しみました。輪投げ、うまい棒釣り、的当てなど、大盛り上がり！後半はアイスを食べながら、スタッフのピアノ演奏とともに穏やかな時間を過ごしました。全員で行った黒ひげ危機一髪も緊迫感があり、手に汗握る時間に…！「なかなか外で楽しめない分、夏を感じられて楽しかった！」とメンバーさんからも大好評でした♪



## 今月のスタッフ紹介

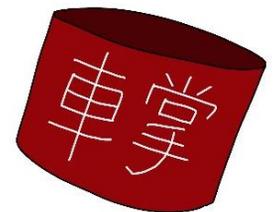
デイケアには  
こんなスタッフが  
います！



職種：臨床心理士  
担当：CBT、アサーション、音楽療法  
趣味：水族館めぐり、天然石集め  
特技：人の誕生日を覚えること  
好きな食べ物：カスタード系のお菓子  
コメント：デイケアに参加して、新たな自分を発見してみませんか？

## 今月の一冊

利用者さん  
オススメの  
一冊です！



タイトル：赤い腕章 作者：壇上 完爾

かつて、国鉄の車掌は赤のフェルト地に「車掌」と白糸で刺繍された腕章を着用していました。本書のタイトルはその腕章から取ったものです。国鉄車掌歴14年の職場作家である著者が、車内の出来事から興味深い話題を取り上げ、また名物車掌を登場させて国鉄車掌の生活と意見を軽快な筆致で紹介しています。

紹介者：リワーク参加、50代男性

# 生活リズムが崩れて家にこもりっきり。どうしたらいい？



なかなか自分で生活リズムを整えるのは難しいですよね。生活リズムの改善を目的にデイケアを利用される方も多くいらっしゃいます。朝の体操から始まり、病院が提供する栄養バランスの良い昼食を食べたり、他の利用者とのコミュニケーションを取ったりすることで、生活にメリハリが付きやすくなるかもしれません。疲れたら別室で休憩するなど、体調に合わせて利用することもできます。デイケアへ通い、外出の機会を増やしてみませんか？お待ちしております！（詳しくはデイケアまで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	心理教育	S S T	新聞講読 読書会	PC教室	ヨガ教室		新聞講読	創作活動 C B T
午後	卓球		リサーチ	ピアサポート	フリーゲーム 雑談力		ピアサポート	新聞講読	C B T アサーション	就活講座

## 今月のピックアッププログラム



### リワーク『アサーション』

月1回、金曜日の午後に行っています。自分も相手も大切にしたい自己表現であるアサーションを学び、表現力とコミュニケーション力の向上を目指します。日常生活・職場などでアサーティブに表現できないと感じる場面については、ロールプレイを行い、実践できるように練習します。その人の意外な一面が見られるかも!? ぜひ、ご参加ください！

### ～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！