



デイケアコミュニ



秋を感じられるようになったと思えば、朝晩は冷えてきましたね。コンビニや自動販売機の前では気づくと“あたたかい”飲み物を探すようになっています。季節の変わり目は体調管理が難しいですが、衣類や食事など出来ることから調節してみてください。デイケアではコロナ感染対策でマスク着用、空調管理、手指消毒を実施しています。感染予防のため、今年はブランケットの貸出が出来ずご迷惑をお掛けしていますが、ご理解とご協力をお願いします。

活動報告

「院外ウォーキング」に行ってきました。

体力作り、メンバー同士の交流を図る、地域について理解を深めることを目的に行いました。病院と江戸川橋公園付近を往復しました。途中にグルメスポット、公園、歴史的な建造物等も多くあり、文化や伝統を感じる時間となりました。最後は護国寺の中を散策し、地域猫ちゃんとのふれあいも楽しみました。



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
担当：ピアサポート、ダンスサイズ
好きな食べ物：ハンバーガー
趣味：映画館に行くこと
特技：すぐ寝られること
コメント：いつでもお待ちしております！

今月の一冊

プログラム内で利用者さんが紹介した一冊です



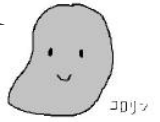
タイトル：TOKYO STYLE

作者：都築 響一

コメント：雑誌POPEYEの創刊にも携わったフリー編集者の都築氏が、1991年から1993年にかけて訪ね歩いた百軒以上の「安くて居心地いい部屋」の写真集。決してインテリア雑誌には載ることのない乱雑で狭い部屋。当時、インターネットは未発達で誰かに「魅せる」ためではなく住人それぞれの心地良い部屋。人物は一切写っていないが、部屋の写真から一人一人がみえてくる。誰にも似ていない。一人一人の心地良さを溢れた写真集。「座して半畳、寝て一畳。」そこが快適なら上々だと感じさせてくれる。私には大切な一冊です。

紹介者：リワーク参加・難しいお年頃…40代・女性

デイケアの一日の流れについて教えて！



デイケアは朝9時からブースに入ることが出来ます。
9時30分から朝の会があり、スタッフから本日の予定と報告事項を伝えたらラジオ体操を行います。その後、午前のプログラムをして12時頃から昼食を食べます。食べ終わったらお昼休みです。午後のプログラムは13時から開始し、プログラムが終了したら最後に全員で帰りの会をして一日を振り返り、概ね15時30分頃に終了となります。体調に合わせて午前だけの利用、午後だけの利用も可能です。（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	新聞講読	心理教育	SST	新聞講読	PC教室	ヨガ教室		新聞講読	創作活動
					読書会	アサーション			CBT	
午後	卓球		フリーゲーム		ダンスサイズ		スモールプロジェクト	ピアサポート	CBT	就活講座
			雑談力		創作活動			アサーション		

今月のピックアッププログラム

リワーク・生活支援共通【フリーゲーム・雑談力】

リワーク・生活支援コースの合同で行うプログラムです。前半はフリーゲームで、カードゲームやボードゲームなどの中からやりたいゲームを選んで行います。コミュニケーションや協調性を高める目的もあります。休憩をはさんで後半は雑談力で、日常にある何気ないテーマからグループで自由に話をするすることで、対人関係を円滑にするコミュニケーションを学びます。普段何気なく行っていることですが、意外と苦手な人もいないのでしょうか。デイケアをコミュニケーションの練習の場として活用してみませんか？



～創作活動の作品集～

～院外ウォーキング～



お問合せは主治医、またはデイケア室（☎03-6912-2039）まで！