



# デイケアコミュ



新年、明けましておめでとうございます！

年末年始はどのように過ごされたでしょうか。美味しいものをたくさん食べて、少し丸くなってしまったな～という方も少なくないのではないのでしょうか？少しづつお正月モードから、切り替えていきたいですね。デイケアは1月5日から開始しています。今年もよろしくお願い致します！

## 活動報告

「クリスマスお楽しみ会」を行いました。

ピアノ生演奏によるイントロクイズや、メンバーさんから募集した自分に関するクイズ大会、スタッフによるピアノ連弾やハンドベル演奏等もりだくさんの内容でした。最後に行ったあっちむいてホイ！大会では頭も体も使って温まりました。栄養課の方が作ってくださったカップケーキもとても可愛く、美味しく大満足でした！



## 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：事務  
担当：受付業務全般  
好きな食べ物：とろろ(長いも、大和いも全般)  
趣味：サッカー観戦  
特技：方向感覚が鋭い(道に迷わない)  
コメント：事務関係はお任せください！

## 今月の一冊

利用者さん  
オススメの  
一冊です



タイトル：ノックの音が  
作者：星 新一  
コメント：ノックの音がした一。この書き出しで始まる、サスペンスやコメディなどバラエティ豊かなジャンルのショート・ショート(とても短い小説)をまとめた一冊で、著者は「ショート・ショートの神様」と呼ばれる星新一。シンプルで淡々とした文体なので感情を揺さぶられることは少ないが、舞台からは予想できない展開と寓話的で人間味のある結末は、私の視野を大きく広げてくれた。話の一つが10～20ページなので気軽に読み始めてしまうが、次の話が気になりつつ読みふけてしまう作品。  
紹介者：リワーク参加・30代男性

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、雰囲気を見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	新聞講読	心理教育	S S T	新聞講読 読書会	創作活動	ヨガ教室		新聞講読	創作活動 C B T
午後	卓球		フリーゲーム 雑談力		PC教室		スモール プロジェクト	ピアサポート	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【心理教育】

休職中の方の復職を想定し、自分の身体的・心理的特徴と自分のやり方を知るためのプログラムです。具体的には「復職レポートを書くことが出来る」「好・不調に気づき、対処が出来ること」「波があっても生活を続けることが出来ること」を目標に、疾病理解やセルフケアシートの作成等を行っています。自己理解を深めるプログラムですが、ご自身のペースに合わせて進めることが大切です。



～創作活動の作品集～

～ピアノ連弾&ハンドベル演奏～



お問合せは主治医、またはデイケア室（☎03-6912-2039）まで！