

# デイケアコミュ

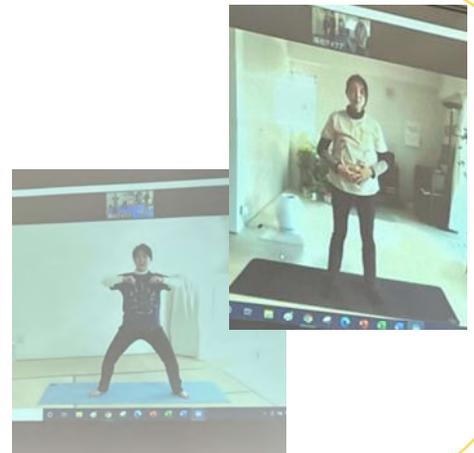


暖かい季節までもう少しですが、花粉症の方は辛い時期になってきたのではないのでしょうか。暖くなるのは嬉しいけれど、花粉が飛ばなければいいのにな・・・と毎年思っています。最近は色々な花粉対策グッズも目にすることが増えましたね。花粉症とうまく付き合いながら、病院近くの桜スポットを研究して開花宣言を待とうと思います！

## 活動報告

緊急事態宣言が発令され、中止や代替プログラムとなっていたヨガ教室ですが、講師の先生のご協力もあり2月に初めて、オンラインでの開催をしました。

実際に先生が来院して下さって実施するヨガとは少し違う部分もありますが、映像と音声聞きながら呼吸法を行ったり、ポーズを取ることでリラックス効果が得られ、「身体や頭がすっきりした」「呼吸に集中できた」等の感想も多く聞かれました。

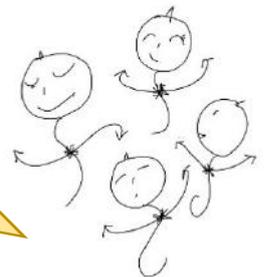


## 今月のスタッフ紹介

デイケアにはこんなスタッフがいます！



利用者さんオススメの一曲です



職種：臨床心理士

担当：SST仕事編、発達コース

好きな食べ物：芋けんぴ

趣味：ピアノ

特技：おかずの量に合わせてぴったりご飯を食べ終わられる

コメント：デイケアが皆さんにとって居心地のいい場所であればいいなと思っています。

タイトル：Tonight, Tonight

アーティスト名：The Smashing Pumpkins

コメント：

バンドの荒々しいロックサウンドとシカゴ交響楽団による重厚なストリングスが融合した、躍動するドラマチックな曲調。聴き手をあらん限りの力で鼓舞する力強い歌詞。ジョルジュ・メリエスの『月世界旅行』にインスパイアされた、幻想的な冒険活劇が展開されるミュージックビデオ。25年前の曲ではあるがその魅力は褪せてはいない。コロナ禍な現状や新年度の生活環境の変化などなど、何かと不安を身近に感じがちな2021年春の我々に、きっと勇気をくれる、希望に溢れた名曲。

紹介者：生活支援参加・20代男性

デイケアについて詳しく知りたい時はどうすればいいの？



小石川東京病院のホームページにデイケアのページがありますので、ぜひご覧ください。またプログラムや自分が通所の対象となるかどうかについては診察の際に主治医にご相談ください。対象となる場合には主治医から「デイケアのしおり」をもらえますので、読んでいただくと詳しい内容が載っています。また主治医の指示のもと、見学や体験が出来ますので、その際にデイケアスタッフに質問して頂くことも可能です。（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	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・生活支援共通【新聞講読】

新聞記事の中から興味・関心のあるものを1つ選んで要約し、2分間でスピーチをします。その後、メンバーさん同士で発表した記事についてディスカッションをします。自分や相手の興味・関心について知り、ディスカッションを通じて理解を深めたり、違う視点を得られたりします。また記事を要約する力、相手に分かりやすく伝える力、時間を意識した行動等も必要になるので、訓練出来るプログラムになっています。



～創作活動の作品集～



お問合せは主治医、またはデイケア室（☎03-6912-2039）まで！