

デイケアコミュ



今年の秋は何だかいつもの秋より静かに感じるのは、熱い応援を送ったオリンピックのせい？なんて気のせいですよ。汗ばむ日もありますが、温かい飲み物が欲しくなり、長袖の出番も増えてきて、ますます秋も深まってきます。朝晩の気温差には暖かくして体調管理は万全に。

デイケア室からのお知らせ



小石川東京病院デイケア室のTwitterができました！

アカウント名: @koishikawa_dc (小石川東京病院デイケア室)
日々の活動の様子や、プログラムに関するお知らせを配信する予定です。プログラムの日程もリマインドとしてお送りするので、ついプログラムがあるのを忘れちゃうという方にもおすすめです。Twitterのアカウントが無くても見られます！ぜひチェック&フォローしてみてください。



小石川東京病院デイケア室

@koishikawa_dc

小石川東京病院デイケア室の公式アカウントです。

リプライやDMには対応しておりません。ご質問等がある方は、小石川東京病院ホームページをご覧ください。お電話でも問い合わせください。

⇒ koishikawatokyo-hp.org

Translate bio



携帯やスマホで読み取ってね！

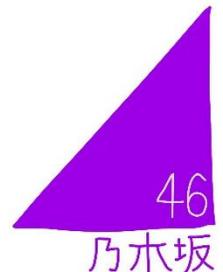


今月のスタッフ紹介

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：火曜発達コース、ピアサポート

趣味：猫を愛でる、雑貨収集

特技：早寝、早食い、早歩き

好きな食べ物：とうもろこし、グミ

コメント：デイケアに興味がある方は、ぜひ見学にいらしてください！



タイトル：I see... 歌：乃木坂46

乃木坂46の1番後輩にあたる4期生のみによる楽曲。歌詞は好意を寄せる女性を、デートに誘う男性が、恋愛に勝ち負けや駆け引きを気にし、素直になれなかったが、やがてそんなことはどうでもいいと気づくというもの。曲調がSMAPっぽい！ということから、SMAPファンの間でも話題になった曲である。

紹介者：生活支援、20代男性

『リワーク』って何ですか？



リワークは、主に休職中の方を対象としたコースです。体調は良くなってきたけれど、今まで通り働けるか不安な方や、再休職予防策として何に取り組んだらいいかわからない方を対象にプログラムを構成しています。疾病理解や自己理解を通して、自身の考え方のクセに気付き、陥りやすい思考パターンの把握を目指します。リワークに通い活動量を増やし、復職に向けて一緒に取り組んでみませんか。離職してしまったけれど、再就職の準備をしたい、という方もご相談ください。（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『読書会』



水曜日の午前中に隔週で行っています。各自好きな本を紹介し、それについてディスカッションを行うプログラムです。小説、漫画、雑誌、写真集、絵本、専門書など、紹介する本は何でもOK！あらすじや印象に残った所、選んだ理由などを発表します。思わず読みたくなるような、聴いていてわくわくする紹介ばかり！ぜひご参加ください。

～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！