



Milkky

7 9 8  
5 11 12 6  
3 10 4  
1 2

# デイケアコミュ



コロン

8月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。室内外の温度差による自律神経の乱れや、脱水などにより、体調不良をおこしやすくなります。これがいわゆる夏バテ。体の冷やしすぎに注意し、栄養バランスの整った食事を摂り、生活リズムを整える。これにはデイケアが効果的！夏バテ対策もできるデイケアに参加して夏を乗り切りましょう。

## 活動報告

デイケア室のTwitterです！  
フォローしてくださいね☆



①6月1日(水)に外出プログラムを行いました！

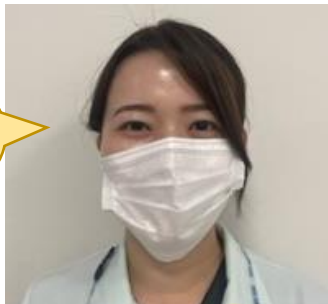
お出掛け先は・・・ボウリングに決定しました。ボウリングは久しぶりでなかなかボウルが真ん中に投げられない☹️という方も多かったようですが、楽しかったという感想もたくさん聞かれました。

②7月1日(金)にデイケアで初めて「モルック」を行い、盛り上がりました！（詳細は裏面をご覧ください）



## 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！



メンバーさん  
オススメの  
一冊です！



職種：臨床心理士・公認心理師

担当：学生コース、マスターコース

趣味：ゲーム、舞台観賞

好物：お寿司

コメント：土曜日のデイケアでお待ちしています！

タイトル：アンドロイドは電気羊の夢を見るか？

著者：フィリップ・K・ディック（映画『ブレードランナー』原作）

第三次世界大戦後の荒廃した世界。逃亡したアンドロイドを「処理」することで生計を立てている主人公リック・デッカーはある日火星から逃亡してきた6人のアンドロイドを処理することを警察署より依頼されます。追跡中、主人公はあまりに人間らしいアンドロイドと出会うことで、人間とアンドロイドの区別を次第につけられなくなってきます。「人間とは何か？」「人間と機械の違いは？」といった根源的な問いについて考えさせられる一冊です。（紹介者：リワーク参加・40代男性）

# デイケアでお昼ご飯は食べられますか？



デイケアに一日参加される方は昼食の申し込みが出来ます。（デイケア料金に含まれます。）昼食を申し込まない場合もデイケア利用料は同額です。半日参加の場合は申し込み出来ません。またデイケア内では提供される食事以外は食べられませんので、待合ホールなどを利用してもらっています。飲み物の提供はありませんので、ご自身の体調等にに合わせて持参してもらっています。詳細はデイケア室にお問い合わせください。

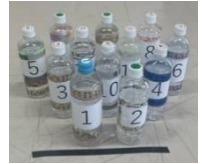
## 1週間のタイムチャート例

曜日	月		火		水		木		金		
	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	SST	新聞講読/ コミュニケー ションゲーム	選択制	PC教室	ヨガ教室		English	
午後	卓球	就活 座談会	フリーゲーム /雑談力	創作活動 (コラージュ)	スモールプロ ジェクト	個別面談	PC教室	新聞講読 デスクワーク	CBT	創作活動 (UVレジン)	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『モルック』

メンバーさんが教えてくれた「モルック」はフィンランドで生まれたスポーツです。モルックという棒を投げ、スキttlという点数の書かれたピンを倒して50点を目指します。本来はモルックもピンも木製ですが、デイケアではペットボトルを使い、オリジナルスキttlを作りました。チーム戦で運動量も控えめなので、皆で楽しめました！



### ～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！