



# デイケアコミュ



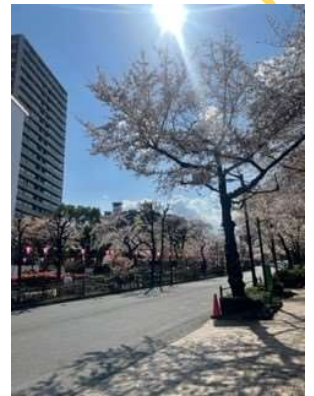
桜の季節がやってきましたね🌸 年度も変わり、出会いや別れの季節でもあります。また花粉症の方には辛い時期ですね…。春は様々な変化があり体調管理が難しくなる季節でもあります。そんな時でも生活リズムを崩さないことは大切です。リズム作りにデイケアを利用してみませんか？

## 活動報告

デイケア室のTwitterです！  
フォローしてくださいね☆



3月30日（木）にお花見をしました！場所は病院から徒歩圏内の播磨坂さくら並木と教育の森公園へ行きました♪ 当日は快晴で日差しが眩しく、上着を脱ぎたくなるような春らしい陽気でした。病院から徒歩15分程で播磨坂に到着し、ちょうちんと桜、青空のコントラストを楽しみました。その後、教育の森公園で休憩、各自散策をしたり、レジャーシートを敷いてカードゲームをしたり、近隣のジェラート店へ行ったりして過ごしました。よい運動と気分転換になった外出プログラムとなりました！



## 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！



メンバーさん  
オススメの  
映画です！



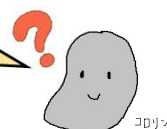
職種：臨床心理士・公認心理士  
担当：土曜発達コース  
趣味：漫画一気に読み！ブルージャイアント最高です！  
好物：ラーメン、餃子、炒飯  
コメント：デイケアで皆さんと一緒に取り組んでいきます！よろしくお願いします。

タイトル：RRR

監督：S・S・ラージャマウリ

イギリス植民地時代のインド。ゴーン族のビームは、軍に連れ去られたy少女を奪還すると誓う。そんな中、ある列車事故をきっかけにビームは警察官ラージュと友情を育んでいく。どのシーンを切り取ってもクライマックス！というクライマックス連続のバディムービーです。作中のナートゥは是非見てほしいシーンです。あなたは「ナートゥをご存じか？」（生活支援参加・女性）

## 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？



コリン

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	新聞講読 読書会	SST	復職支援/ WRAP	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	選択制	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

※水曜AMの復職支援はリワークのみ

## 今月のピックアッププログラム



### リワーク『スモールプロジェクト』

与えられた課題に対し、グループでアイデアを出し、1か月かけてプレゼン資料としてまとめ、月末にプレゼンテーションを行います。他の人の意見と自分の意見をすり合わせ、協力して取り組むことが必要になります。負荷も大きいですが、その分達成感も感じられるプログラムとなっています。

### ～創作活動、PC教室の作品集～



お問合せは主治医、またはデイケア室 (☎ 03-6912-2039) まで!