



デイケアコミュ



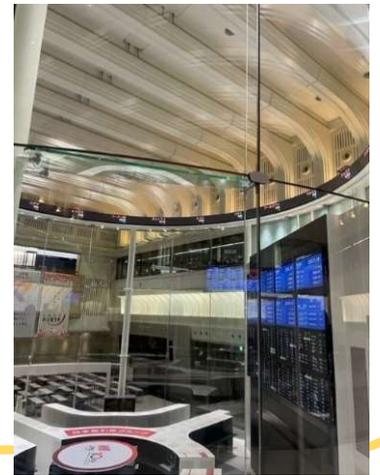
1年で一番暑い季節がやってきました！夏はイベントの多い季節なので、体調管理やスケジュール管理が大変だな～と感じる方もいるのではないのでしょうか。忙しい時期でも、生活リズム作りやリラグゼーションを取り入れるためにデイケアを利用してみてはいかがでしょうか？デイケアはお盆も休まず実施しています！イベントプログラムも計画して、皆さんの利用をお待ちしています！

活動報告

デイケア室のTwitterです！
フォローしてくださいね☆



上期の外出プログラムとして、メンバーの皆さんから意見を募り、6月30日（金）に東証アローズ（東京証券取引所）へ行ってきました！案内付きの見学ツアーに参加し、株式の仕組みや上場の儀式も見る事が出来、また最後に株取引の体験ゲームもしました。ニュースで観たことのある大きなガラスのホールや掲示板はとても迫力があり、感動しました。普段見ることが出来ない場所を皆で見学でき、貴重な体験となりました！



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！



職種：看護師

担当：ヨガ、創作活動、火曜ADHDコース

趣味：韓国ドラマを観ること

好物：肉類

コメント：メンバーさんに居心地の良い時間を過ごしていただけるよう努めます。

今月のオススメ

メンバーさん
オススメの
書籍です！



タイトル：イラスト版
子どものアンガーマネジメント

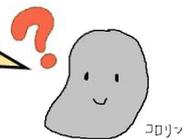
監督：篠真希+長縄史子

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

リワークプログラムの「アンガーマネジメント」の講義の時に使用し、普段、子供向けの本は自分で選ばないので読んでみたらワーク方式になっていて「アンガーマネジメント＝自分の怒りをコントロールする」練習ができ、とてもわかりやすかったので紹介します。私はなんだかイラっとする、モヤモヤするときに読み返しています。

（リワーク参加・女性）

デイケアの一日の流れについて教えて！



デイケアは朝9時からブースに入ることが出来ます。
9時30分から朝の会があり、スタッフから本日の予定と報告事項を伝えたらラジオ体操を行います。その後、午前のプログラムをして12時頃から昼食を食べます。食べ終わったらお昼休みです。午後のプログラムは13時から開始し、プログラムが終了したら最後に全員で帰りの会をして一日を振り返り、概ね15時30分頃に終了となります。体調に合わせて午前だけの利用、午後だけの利用も可能です。（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		新聞講読 脳トレ	CBTbasic
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



生活支援 『リサーチ』

メンバーさん自身で選んだテーマについて、1か月かけて情報収集してパソコンを使ってまとめるプログラムです。個人の設定した目標に合わせて、発表（プレゼンテーション）をする人もいます。一人につき持ち時間は7分ですが、生活に密着したテーマを選ぶ方も多く、発表は毎月バラエティに富んでいてとても興味深いです。いかに情報をまとめ、時間内に自分の伝えたいことを伝えるかの練習にもなります。

～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！