

デイケアの
オリジナル
キャラクター
ハレタだよ！



デイケアコミュ



5月に入り、草木の鮮やかな緑や、赤やピンクのツツジが美しい季節となりました。散歩など外で過ごすのが気持ちよい時期ですが、一方で気温差も大きく、体が疲れやすかったり気分が沈みやすかったりするという声も耳にします。デイケアでは、スタッフと相談したり、さまざまなプログラムを通して体や心の声に耳を傾けたりしながら、日々をより過ごしやすくするお手伝いを行っています。デイケアでの活動に興味を持っていただけたら、ぜひ主治医や病院スタッフにお声がけください。

活動報告①



5月29日(金)に、デイケアミニ運動会を行いました！

もも組とそら組に分かれ、借り人競争やスプーンリレー、風船転がしなど、さまざまな競技に挑戦しました。「がんばれー！」「その調子！いけー！」と白熱した応援が飛び交う中、410対380でそら組が優勝！どちらのチームも笑顔いっぱい、お互いの健闘を称え合いました。体を動かしながら交流も深まり、楽しいひとときを過ごすことができました。次回のイベントも楽しみにしててください☆



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！



職種：公認心理師

担当プログラム：サーズディ、SST、(土)発達

趣味：カラオケ

好物：ベーグル

コメント：この春から新しくスタッフとして加わりました。皆様が安心して過ごせる場所を作りながら、それぞれの目標や次のステップに向けて一緒に歩んでいけたらと思います。よろしくお願いします。

活動報告②



4月2日（木）に、新宿御苑への外出イベントを行いました！当日は雨が降ったりやんだりの空模様でしたが、目的地に到着する頃には綺麗な青空が広がっていました。桜もちょうど満開で、レジャーシートを広げて最高のお花見となりました。鬼ごっこをしたり、のんびりお茶をしたり、園内を散策したりと、それぞれが自由に好きなことをして楽しい時間を過ごしました。次回の外出プログラムも、ぜひご参加ください！

人と接するのが苦手で、プログラムに入れるか不安です…。



急に集団の場へ参加するのは、緊張しますよね。デイケアでは、利用開始前に見学（1回）や体験利用（2回）ができるため、少しずつ場に慣れていけるようサポートしています。

また、利用開始後も、不安が強い時や体調が優れない時には、見学へ切り替えることも可能です。ご自身のペースに合わせてご参加いただけますので、ご安心ください。困ったことや不安なことがあれば、いつでもスタッフにご相談ください。（詳細はデイケア室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	新聞講読 レポート作成	SST	復職支援	PC教室/ 新聞購読	ヨガ教室		ストレス マネジメント	CBT basic
午後	卓球	選択制 ストレッチ & 音楽鑑賞	みんなでクラフト		スモール プロジェクト	ピアサポート	PC教室	音楽療法	CBT	創作活動 (アイロンビーズ) 就活講座

ピックアッププログラム



リワーク『復職支援』

主に休職中の方を対象に、第1・第3水曜日の午前中に実施しています。自己理解を深め、体調の好不調に気づくことで、復職後も安定した生活を送ることを目標としたプログラムです。疾病理解や復職レポートの作成を通して、ご自身の身体的・心理的な特徴を知り、自分を労わる方法について一緒に考えていきます。また、職業生活やご自身の価値観、キャリアを構築する上で重視していることを振り返る、さまざまなワークにも取り組みます。

～創作活動の作品集～



お問合せは主治医、またはデイケア室（☎ 03-5579-8691）まで！