

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



厳しい暑さが続いた夏も、少しずつ終わりに近づいてきました。夏の疲れがたまって、体がだるい、なんとなく気分がすぐれない…と感じる方もいるのではないのでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。デイケアでスタッフと相談しながら、無理のないペースで生活リズムを整えていきませんか？秋に向けて、興味のあるプログラムに参加して新しいことに挑戦するのもおすすめです。皆様のご利用をお待ちしています！

活動報告①

6月29日（月）に、外出プログラムで池袋サンシャインへ行きました！今回の目的地は、特別展「ざんねんないきもの展③」と「プラネタリウムサンシャイン満天」です。「ざんねんないきもの展」では、知られざるいきものたちのユニークな生態に驚きながら、みんなで楽しく展示を見て回りました。プラネタリウムでは、「星とチルするプレイリスト」を鑑賞。音楽と満天の星に包まれながら、ゆったりと癒しの時間を過ごしました。普段とは少し違う場所で、楽しくリフレッシュできる時間となりました！



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！



活動報告②



職種：臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士

担当プログラム：CBT、アサーション、音楽療法

趣味：クラリネット演奏、水族館めぐり

好物：カスタードのスイーツ、ハンバーグ

コメント：デイケアで仲間と一緒にセルフケアを学び、「自分にやさしくする生き方」のヒントを見つけませんか？

みなさんの参加をお待ちしています！

7月31日（金）に、モルック大会を行いました！まずはジェスチャーゲームに挑戦！難しいお題も全身を使って一生懸命表現しました。続いてモルックでは、4グループに分かれて対抗戦を行いました。思うように投げられない場面でも、「おいしい！」「ナイスファイト！」と優しく声を掛け合い、デイケアらしい和やかな雰囲気の中で楽しみました。優勝は「ヒデさんありがとうチーム」！卒業するメンバーへのエールも込められた、温かい大会となりました。

色々なコースがあって、どのコースにしたらいいか迷います…



平日週5日行っているリワークコース、生活支援コースのほかにも専門コースとして(火)発達、(土)発達、(火)ADHD、(土)ADHD、サースデイ、学生など、さまざまなコースがあります。どのコースがご自身の困りごとや目的に合っているか、まずは主治医にご相談ください。主治医の指示のもと、どのコースもご見学いただけます。また、見学の際にはデイケアスタッフにコースについてご相談いただくことも可能です。ご自身に合ったコースを一緒に考えていきますので、迷われた際はお気軽にご相談ください。

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・生活支援合同『アサーション』

月1回、金曜日に行っています。自分も相手も大切にしたい自己表現である「アサーション」を学び、表現力やコミュニケーション力の向上を目指します。日常生活や職場でのさまざまな場面を題材にロールプレイを行い、「自分も相手も大切に伝える伝え方」を一緒に考え、練習しています。「自分の気持ちをうまく伝えられない」「相手との関係を大切にしながら、自分の意見も伝えたい」という方にもおすすめです。ご興味のある方は、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（☎03-5579-8691）まで！