

♪ デイケア「ほっとリビング」♪

こんにちは！ デイケア「ほっとリビング」です！ デイケアは、通院治療の方の為の治療の一つです。規則正しい生活リズムを身につけたい、自分に自信をつけたい、人と上手く付き合いたい、悩みなどを相談する人がほしい、学校や仕事復帰をめざしたい等、様々な目的を持った方が通所されています。

スタッフは、看護師、臨床心理士、作業療法士が対応します。午前9時～午後3時までデイケアのプログラムを共に行い、楽しむ中で、皆さんの抱える悩みについて一緒に考えていき、出来るだけ皆さんの希望が叶えられるよう協力していきたいという思いで取り組んでおります。

デイケアについての、ご質問・ご相談は主治医又はデイケアスタッフまで、お気軽にご相談下さい。

(デイケア所属長 岩佐五月)

● ある月のデイケア月間予定 ●

日	月	火	水	木	金	土
上段:午前のプログラム 下段:午後のプログラム		1 映画鑑賞 ソフトバレー	2 料理計画 ボウリング	3	4 12月の計画 自主活動	5
6	7 はてなの会 料理買物	8 料理 散歩	9 料理 書道	10 料理 保健展	11 料理 新聞制作	12
13	14 リラクゼーション おやつクラブ	15 ビデオレンタル 絵手紙	16 ソフトバレー 書道	17 はじめてクラブ 新聞制作	18 みかん狩り	19
20	21 はてなの会 わくわくクラブ	22 読書会 クイズ大会	23	24 自主活動 ディスカッション	25 外食しよう 新聞制作	26
27	28 絵手紙 サイクリング	29 はじめてクラブ カラオケ	30 リラクゼーション 新聞制作			
※月間予定は毎月メンバー様とスタッフで決めています						

プログラムの紹介 (メンバー様の主体性を大切にしています。プログラム参加は自由です。)

はてなの会…病気や薬のことについて学習し合う心理教育です。

新聞制作…自分の作品などを貼付して毎月病院外来にデイケア壁新聞を掲示しています。

リラクゼーション…ストレッチを中心にを行い、心と身体のリラックスをしています。

はじめてクラブ…手工芸等の好きなことをしながら、自分の体調や調子を確認し、その日の作業の仕方を自分で調整して行う、セルフコントロールを目的にしています。

わくわくクラブ…公共交通機関を利用して喫茶店に行き、雰囲気を楽しむ、くつろいでいます。

外食しよう…食堂やレストランに昼食に行き、マナーを勉強したり雰囲気を楽しんでます。

行事…月1回気分転換や社会見学の目的で1日外出をしています。今回はみかん狩りです。

自主活動…決まったプログラムはなく、卓球・麻雀・塗り絵・テレビ鑑賞等をして自由に過ごしています。