

『デイケア』とは様々なプログラムを通じて、利用者同士が交流しながら、地域で生活をおこなっていくためのリハビリテーションの場です。
日中の活動の場所として過ごす他に、
『POP』、『ワルツ』、『マーチ』といった目的別に合わせたコースもご用意しています。

～お知らせ～

まだまだ、寒い日が続いていますので、みなさん気をつけてお過ごし下さい。インフルエンザも流行しているので、予防をしっかりと行いましょう。
2月15日（金）に慈雲堂病院交流会があります。年に1度の交流なので、みなさん楽しみましょう（^^）



1月4日（金）

今年最初のデイケアで、田無神社と東伏見神社へ初詣に行きました。お天気もよく、気持ちの良い1日になりました。
初詣のおみくじで、末吉を引いてしまいました。良いことはほとんど書いておらず、年はじめから心がズーンと落ち込みました。結果は気にしないように、毎日過ごしたいと思います！！



「POP」活動報告

POPプログラムは再発しない為のリハビリテーションプログラムです。
急性期症状が治まった後、症状コントロールや再発予防方法を身につけます。
病気や薬について知りたい・生活ペースを取り戻したい等病気に視点を向けたプログラムです。
【POP】(ポップ)とは、Poco-a-poco(音楽用語で“少しずつ”)One step(一歩ずつ)
という意味が込められています。みんなで少しずつ、一歩ずつ進んでいきましょう！

12月のPOPプログラム新規登録者 0名 はじめまして♪

修了者 0名 おめでとう！

心理教育～IMR～

「再発防止計画を立てる」
再発のきっかけが学んでゆく中で人間関係にあること、私にとって最も重要な「注意サイン」が過食であることに気が付いた。今後は「注意サイン」に気付いたら速やかに対応、医師などの指示を仰ぎたいと思う。



Y.Oさん

調理

「ジューシー肉団子」
豚挽き肉に片栗粉、調味料、ごま油を混ぜ込んだものを皆で団子状に丸め、あとは4～5分レンジでチンするだけ。山のような肉団子の出来上がり！チームワーク整い手順よく楽しく美味しいひと時だった。



Y.Oさん

POP 心理教育のご紹介

POPの心理教育では、グループワークを中心とした講義を実施しています。
週2回の定期的な参加でおよそ3ヶ月で修了し、POPプログラム卒業となります。

- 1.リカバリー(回復)について
- 2.精神疾患と症状について
- 3.ストレス脆弱性モデル
- 4.社会の中で支え、サポートづくり
- 5.服薬を上手にする
- 6.再発防止計画を立てる
- 7.ストレスに対処する
- 8.問題と症状への対処
- 9.福祉・保健・医療サービスを上手に利用する



**ぜひお問い合わせ下さい！
参加者募集中です！**

今後の生活で病気と上手に付き合っていく為の心理教育プログラムです。
早期発見・早期治療を目指し、自身の病気や症状、対処法などを学びよりよい生活を目指していきましょう！！

「ワルツ」活動報告

シニアデイケア「ワルツ」は、60歳以上の方々が日中の時間帯に安心して過ごせる場として、手工芸、調理活動、外出などのプログラムを通して楽しみながら『ご本人らしさ』を発揮する場所です。

昔の遊び

今回の昔の遊びはお正月に因んで、「福笑い」をしました！
おかめとひょっとこを用意して、取り組みました。パーツを渡す人と、周
りから指示をする人によって、上手くできるかどうか…自分でパーツの場
所を把握しながら取り組む人や、勘で取り組む人もいて、完成した顔見て
たくさん笑いました（^^）



ワルツ工房



みなさん、あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。



今回のワルツ工房は年はじめなので、書道をしました。
みなさん集中した様子で取り組まれていました！



『マーチ』活動報告

マーチプログラムは、働くために必要な知識をそろえたり、自身を知る事で就労のために態勢を整えることを目的とした就労準備プログラムです。「働く」って一体どのようなもので、その為に自分自身に何が必要でしょうか。仲間の意見を参考にしながら、個々の目標に向かって取り組みをしています♪



生活とお金～お金について考える～



就労し、収入源が現在と変わると金銭管理の方法も変わります。金銭的に余裕が出てくる可能性も考えられますが、現在の収入(仕送り、扶助金等)が減少、または無くなるということは今と違ったやりくりが必要となります。

このプログラムでは、①現在のお金の使い道を振り返る②家計簿を作り、自分のやりくりの特徴を知る③みんなの工夫点を知ることによって無駄遣いせず、賢くお金を使うを目的に行います♪

参加者募集中



マーチ・POP・ワルツプログラム H31年 2月

薫風会 山田病院 デイケア室

月(Mon) マーチ	火(Tue) POP	水(Wed) ワルツ	木(Thu) マーチ	金(Fri) ワルツ	土(Sat) POP
				1 ワルツミーティング デイケア通信配布	2 9.福祉・保健・医療サービスを上手く利用する① 節分飾り
4 オリエンテーション 作業体験	5 DVD鑑賞 9.福祉・保健・医療サービスを上手く利用する②	6 健康チェック ストレッチ	7 働くって? キレイキレイ誕生会	8 野菜づくり ワルツ工房	9 1-1「リカバリーについて」 体力測定
11 建国記念日	12 レシピ作成 2.精神疾患と症状について①	13 回想法 うたの時間	14 時事ネタをまとめて発表する 作業体験	15 頭の体操 喫茶外出	16 2.精神疾患と症状について② 買出し&調理
18 生活とお金 作業体験	19 通信作成&ミーティング 3.ストレス-脆弱性モデル	20 調理 片付け・感想	21 睡眠とリラックス 作業体験	22 映画鑑賞	23 4.社会の中で支え、サポートづくり① 頭の体操
25 社会資源一般就労と障害者雇用 作業体験	26 ウォーキング 4.社会の中で支え、サポートづくり②	27 回想法 散歩	28 自分の考える私と他者からみられる私 振り返り		