



『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～

10月はイベントが目白押しです！

東精協ゲートボール大会：10月2日(水)※予備日は10月3日(木)

西東京市市長杯ゲートボール大会：10月15日(火)※予備日が10月16日

9月の院外レク報告



9月17日(火)の午後から、メンバー・スタッフ総勢20名で、新所沢レッツシネパークへ『天気の子』の映画鑑賞行ってきました🎬
鑑賞したメンバーからは、「気持ちが若くなったような感じがした」「思春期独特のときめきがあった」などの感想がありました🎵
リラックスできるシートと、大きなスクリーンで観る綺麗な映像や音楽には、皆さん感動されていたようでした(*ω*)！



「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おいたプログラムです。
【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！

9月の新規登録者 0名

ようこ

修了者 1名

おめでとう♪

IMR (病気や症状対処の勉強会)

普段の生活に合わせて、病気や症状の理解・対処などを考えていく会です。

毎回テーマが決まっており、自分はどのようにしているか振り返ったり、他のメンバーがどのように対処をしているのかなどを知って、どうしたらより自分らしい生活を送れるのかを考える機会になります。

現在は少人数のグループなので、困り事について話してアドバイスを貰えることもあります。

みなさん、積極的に参加して下さいませ。



調理

今回、調理では、カボチャパイを作りました。
本物のかぼちゃには甘みが少なく、サクッと優しい食べ心地でした。また作りたいです。

A.Mさん

めいえ

皆さんは彩りあざやかで素晴らしい。私はヘタなので、ヘタなりに独自性を出せれば…。

A.Mさん

DVD

キューティーブロンドをDVDで観ました。
始めはちょっとおちゃめな女の子が成長して、最後はすごい弁護士になっていく、爽快な映画でした。

K.Mさん



「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。

ワルツ工房

ワルツ工房では10月のカレンダーを貼り絵で作ってみました！芸術の秋...次は何を作ろうかな(^◇^)



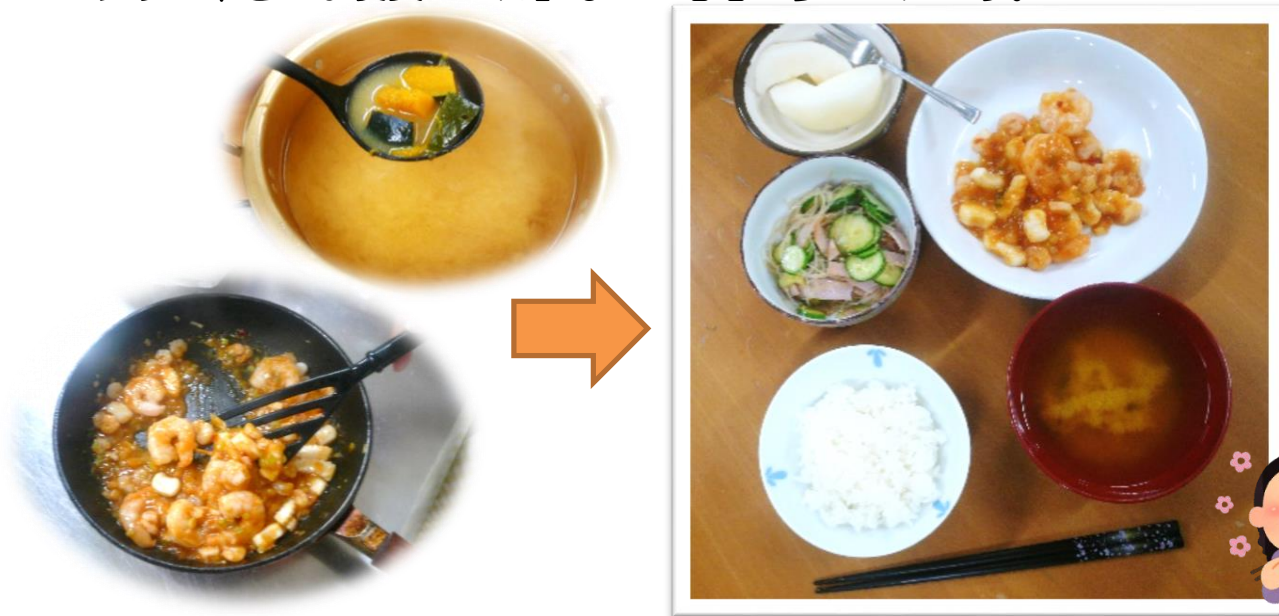
健康チェック

9月の健康チェックでは、皆さんご自身の年齢や活動レベルに合わせた1日の摂取カロリーを計算し、それをふまえて写真を使って1食分の献立を考えてもらいました☺
食欲の秋ですが、食べすぎには注意しましょう！



調理

9月の調理は、海鮮エビチリ、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁、デザートに梨といった献立でした^{!!}
皆さん手際よく調理してくださるので、途中休憩を挟みながら楽しく作ることができました(^ω^)
メンバーさんからは「エビが大きくてぷりぷりで美味しかった」「エビチリの辛さが丁度良かった」などの感想が多かったです。



「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♪

ストレングスアセスメント

自分の短所に気付くことが多く、長所の気づく人が少ないと思います。
 ストレングスアセスメントは短所や弱点を発想の転換や柔軟な発想をすることで、長所や強みに変わります。
 問題点や課題点に着目するのではなく、自分のいいところを引きのばすことによって、就労の場や職場に活かすことができるようになります。
 ストレングスに見合った職場探しをすることも有力です。

ストレングスとは
 「強さ・力」の意味です



マーチ・POP・ワルツプログラム R元年 10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 体力測定 8.問題と症状への対処①	2 ワルツミーティング デイケア通信配布	3 パソコン講座 オリエンテーション	4 ストレッチ レクの時間	5 8.問題と症状への対処② ストレッチ
7 一週間のスケジュールを作ろう キレイキレイ・誕生会・話し合い	8 レシピ作成 9.福祉・保健・医療サービスを上手く利用する①	9 回想法 花壇の手入れ	10 時事ネタを発表する(要約) 社会資源(トライアル雇用とジョブコーチ)	11 散歩 大人の塗り絵の時間	12 9.福祉・保健・医療サービスを上手く利用する② 調理
14 体育の日	15 ぬり絵・絵画 1-1「リハビリについて」	16 頭の体操 軽スポーツ	17 WRAP 日常生活管理プラン WRAP 引き金	18 調理 片付け・感想	19 2.精神疾患と症状について① 通信作成
21 自己PR 問題解決技法	22 POP おやすみ	23 映画鑑賞	24 パソコン講座 ストレッチ	25 ワルツ工房 散歩	26 2.精神疾患と症状について② テーブルゲーム(トランプ等)
28 作業体験 働くって?(職業興味検査)	29 DVD 3.ストレス-脆弱性モデル	30 健康チェック うたの時間	31 アサーション 振り返り		