

『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。

### ～新年のご挨拶～

明けましておめでとうございます。  
元号を改めましてもこのような形でご挨拶できますこと、日頃よりの感謝も込めてお礼申し上げます。  
新元号の「令和」には、「それぞれが美しく咲くことができるように」という願いが込められているそうです。その願いのように、みなさまがそれぞれの形で咲き誇ることができるような、幸多き一年になりますことを、デイケア職員一同、お祈りしております。



### ★12月20日（金）クリスマス会を行いました！★

毎年恒例のクリスマス会ですが、今年は内容を刷新しました！  
「うなぎつりゲーム」と「山田病院クイズ」の二本立てとなりました。  
ルールの考案も準備も、実行委員のメンバーさんが協力して、とても楽しい内容となりました！



細切りの新聞紙をうなぎに見立てた  
「ウナギ釣りゲーム」



# 「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の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！

12月のPOPプログラム新規登録者 1名 はじめまして♪

修了者 1名 おめでとう♪

## ジグソーパズル

正直、ピースが多すぎて「終わるのかな？」と思っていましたが、皆と協力した結果、最後のピースを私のはめて、完成しました！  
あんなに複雑なパズルだったのに、一人一人が協力することにより、完成させることができるんだと、少し感動しました。  
協力することの大切さを特に感じました。

AMKさん

## IMR～病気についての勉強会～

「問題と症状への対処」  
自分のかかえる問題に対して、小さなステップに分けて取り組むことで、解決に一つ近づいた。

K.Gさん

「ストレスに対処する」  
ストレスがたまっている時のサインや、ストレスを感じる所のこと、とても自分にあてはまるものもあり、勉強になりました。このサインを目じるしに注意していこうと思います。

KMさん



## クリスマスツリー飾り作り

オーナメント作り個々それぞれのものでできたと思います。  
私はスパンコールを松ぼっくりに貼ったりしてみました。  
飾ったとききれいでした。

A.Mさん

## 体力測定

普段、身体能力の測定をしないので、これを機に自分の体力について気を配るようにしたい。

K.G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。

## 調理プログラム

12月13日(金)に調理を行いました！今月のメニューはすき焼き、白米、かきたまスープ、デザートに洋ナシでした🍌🍷

すき焼きは、衛生面等考慮した結果、温泉卵につけて食べました♪また、牛肉ではなく豚肉のすき焼きでしたが、感想では「豚肉でも柔らかくて美味しかった」という意見が多く、季節のフルーツである洋ナシも、とても好評でした(^ω^)



## 散歩

12/6(金)の散歩では、久々に東大農場まで行ってきました。紅葉が美しく、寒かったです。季節感を感じることができました😊🍁



## レクの時間

12/27(金)のレクの時間では、年末年始を意識しているはカルタを行いました(^^)読み札であることわざの意味は知らないものもたくさんあり、勉強になりましたね！



# 「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♪

## 職業興味検査 (VPI)

今回は、就労準備プログラムで行っている『職業興味検査 (VPI)』について紹介させていただきます。

私たちは、自己について様々なイメージを持っています。どんな職業に興味や関心があるかという点でも、それまでの経験からある程度のイメージを持っています。検査を通して現在どんな職業に興味を持っているか、あなた自身が抱えている自己の職業興味のイメージを整理してみましょう。

「どんな仕事がしたいのかわからない！」という方に参考になるかもしれません。また、既に興味のある仕事が見つかっている方でも、「なぜその職業を希望するのか」を分析することは、適職探しの重要な一歩です。



## マーチ・POP・ワルツプログラム R2年 1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	2	3	4 1-1「リカバリーについて」 ジグソーパズル
6 オリエンテーション 自己PR	7 ストレッチ 誕生会	8 ワルツミーティング 初詣	9 時事ネタをまとめて発表する WRAP 日常生活管理プラン	10 書初め デイケア通信配布	11 DVD鑑賞 DVD鑑賞
13 成人の日	14 ジグソーパズル 3.ストレス脆弱性モデル	15 ストレッチ 頭の体操	16 WRAP 引き金 働くって？ (職業興味検査)	17 調理 片付け・感想	18 4.社会の中で支え、サポートづくり① 体力測定
20 社会資源 (トライアル雇用とジョブコーチ) アサーション	21 通信作成 4.社会の中で支え、サポートづくり②	22 映画鑑賞	23 パソコン講座 WRAP 注意サイン	24 レクの時間 塗り絵の時間	25 5.服薬をうまくする① 頭の体操
27 WRAP 調子が悪くなっている時 問題解決技法	28 散歩 5.服薬をうまくする②	29 回想法 軽スポーツ	30 WRAP クライシスプラン 振り返り	31 健康チェック 散歩	