

『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。

ごあいさつ



寒い日が続く毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。

年始から大寒波がきたり、緊急事態宣言が発令されたりと例年とは違った1月であったと思います。例年ですと2月は節分、バレンタインデー、雪まつりなどのイベントがありますが、今年は自粛が予想されます。行事を楽しめる日が早く戻ってきてほしいものですね。

日々発表される感染者数の増減に一喜一憂することもあります。私たち、一人ひとりができる予防策を行い、毎日の健康管理に取り組んでいきましょう。デイケアでは感染予防対策として、常時換気、検温、アルコール消毒、手洗い、正しいマスクの装着などを行い、皆さまがより安全に参加いただけるような環境づくりに取り組んでいます。

体調に変化のある方は無理して参加せずお休みください。また、デイケアに参加しても大丈夫か心配と思われる方、参加回数を減らしたいとお思いの方、デイケアスタッフまでご相談ください。

※外部講師のプログラムは引き続き中止になっています。



プログラム紹介 フラワーアレンジメント



1月のフラワーアレンジメントプログラムではハーバリウムを作りました。ゆらゆらと揺れるオイルのなかに、色とりどりのお花がキラキラして、とても癒されます♪

★フラワーアレンジメントは、引き続きの感染予防・対策のため、講師の先生はお招き出来ておりません。また、都合により当面の間は不定期開催となります。参加ご希望の方はお見逃しのないよう、是非プログラム表をチェックしてくださいね。

POPに参加してみませんか？！

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)

POPは数人のグループで以下のような活動しています！

開催日：火曜日・土曜日

開催時間：AM10時～11時半・PM1時～2時半

*病気への理解・対処についてのお勉強、意見交換
～病気について学び対処法を身に着けること、集中力の維持・向上を目的としています～

*手工芸・調理・体力測定・ストレッチなど様々なレク
～新しい趣味の発見・楽しみを増やす活動を見つけ、気分転換の時間をつくりましょう！～



みなさまのご参加をお待ちしております！



「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。

回想法

1月6日(水)と1月8日(金)に「回想法」を開催しました。

- ①正月の思い出 ②昭和の流行語
- ③平成の始まりの日、流行語等でした🗣️



ぬり絵

1月13日(水)と1月15日(金)に「正月のぬり絵」を開催しました。



ストレッチ

1月20日(水)と22日(金)はストレッチの時間でした。
今月も『ごぼう先生の椅子体操』頭の体操もあり、楽しみながら取り組みます！



映画鑑賞

1/29(金)の映画鑑賞では『わが母の記』を上映しました。
昭和の文豪【井上靖】の自伝的小説を映画化🎬役所広司さんや樹木希林さんが出演されていましたね。



わが母の記

昭和の文豪・井上靖の自伝的小説を、豪華キャストで描く親子の絆の物語

「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



| 月曜 マーチ | 火曜 POP | 水曜 ワルツ | 木曜 マーチ | 金曜 ワルツ | 土曜 POP |
|--|---|-----------------------|--|----------------------|---|
| 1 ストレングスアセスメント WRAP クライシスプラン | 2 午前：アクティビティ／午後：勉強会。 内容詳細についてはお問い合わせください。 | 3 ワルツお休み ぬり絵 | 4 一週間のスケジュールを作ろう 社会資源① (一般雇用と障害者雇用) | 5 ぬり絵 ぬり絵 | 6 午前：勉強会／午後：アクティビティ。 内容詳細についてはお問い合わせください。 |
| 8 働くって？ (性格検査) 話し合い キレイキレイ | 9 | 10 回想法 回想法 | 11 建国記念の日 | 12 回想法 回想法 | 13 |
| 15 自己肯定感って何？ 働くって？ (職業興味検査) | 16 | 17 ワルツお休み ストレッチ | 18 集中力UP！ 自己肯定感を高める | 19 ストレッチ ストレッチ | 20 |
| 22 自己PR 運動プログラムに参加 | 23 天皇誕生日 | 24 映画鑑賞 | 25 ヨガ・ストレッチに参加 振り返り | 26 映画鑑賞 | 27 |
| | | | | | |