



『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、地域で生活を行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』といった目的別のコースもご用意しています。

肌を感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じるようになってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの新規感染者が減少し、街にも人が増えてきていますね。いままで我慢していたぶん、家族や友人との飲食、イベントなどの楽しみや喜びはひとしお大きいのではないのでしょうか。諸外国では制限解除のあとの感染者拡大が見られています。第6波に気を付けつつ、3密回避、マスクや手洗いなどしっかりと感染対策をしながら秋を楽しんでいきましょう♪

※外部講師のプログラムは再開に向けて調整中です。



1日 キティちゃんの誕生日



紅葉したコキアと富士山



秋の紅葉



3日



23日 勤労感謝の日



11日 ポッキーの日



15日 七五三



POP（再発予防プログラム）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)

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 …お帰りはPM3時の全体帰りの会后となります。

*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！

～

※感染対策のため縮小して開催しています。
開催日時についてはお問合せください。



「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

10月6日(水)、
15日(金)29日(金)は
「回想法」を開催しました。

★『懐かしの玉手箱』★
懐かしい昔の生活の映像を観て、
楽しくお話しました。

今回観たのは
≪「季節の行事」「身だしな
み」「受験シーズン」≫



ぬり絵

10月1日(金)は
「季節のぬり絵」を
開催しました。



ストレッチ

10月8日(金)と13日(水)27日(水)は
ストレッチの時間でした。

今月は
『「筋膜」伸ばし体操/「ながらカ」アップ体
操』

話題の筋膜リリース体操を実施！
「これくらいならできそう」
「新しい体操が新鮮だった」
など感想も頂きました♪



映画鑑賞

10月22日(金)の映画鑑賞は
『男はつらいよ フーテンの寅』を上映しまし
た。

ワルツで大人気の『寅さん』3作目！
今回も沢山笑いましたね☺



「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♪

ストレングスアセスメント

ストレングスとは「強さ・力」の意味です。

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。

自己PR

自己PRとは、自分を知ってもらうためのツールであり、就職面接で求められるものです。自分の長所は何なのか、どのようにPRしていくのかということ、自分の体験談を深めていく中で、考えていきます。つまり、自己PRは「自分を理解してもらい、信頼してもらい、最終的にファンになってもらう活動」となります。資料を使って自分オリジナルの自己PRを作成しましょう♪



マーチ・POP・ワルツプログラム R3年 11月

薫風会 山田病院 デイケア室

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	2	3 文化の日	4	5 ぬり絵 ぬり絵	6
8	9	10 ストレッチ ワルツお休み	11	12 ストレッチ ストレッチ	13
15	16	17 回想法 回想法	18	19 ワルツお休み 回想法	20
22	23 勤労感謝の日	24 ワルツお休み ワルツお休み	25	26 映画鑑賞	27
29	30				

内容詳細についてはお問い合わせください。

土曜の開催はありません。