



『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。

月日が過ぎるのは早いもので、もう12月ですね。緊急事態宣言が解除になって2か月が過ぎました。コロナが広がる前の12月は忘年会やクリスマスパーティなど楽しく忙しい年末だったと思いますが、今年の皆さんはどうですか？

デイケアでは今月から講師プログラムと外出プログラムの一部が再開になりました。(コロナ対策として参加人数の制限がありますのでご注意ください)

コロナの第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来年に向けた準備もしていきましょう♪



1日 映画の日



大根の収穫 (デイケアの畑)



除夜の鐘



10日 世界人権デー



大晦日 年越しそば



22日 冬至



25日 クリスマス



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)

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

11月17日(水)は
「回想法」を開催しました。
懐かしい昔の生活の映像を観て、
楽しくお話しました。

«「床屋」「受験シーズン」
「銭湯」「懐かしの大道芸」»
「小学校の頃は母が髪を切って
くれていた」



「ビートルズが流行り、若い時
は肩まで髪を伸ばしていた。今
思うと恥ずかしい」

「露天風呂が好き。景色も楽し
める」

などいろんな話がありました
ね♪



ぬり絵

11月5日(金)は
「季節のぬり絵」を
開催しました。



秋の味覚♪
綺麗に塗りました😊

ストレッチ

11月10日(水)、12日(金)は
ストレッチの時間でした。
今月も

『「筋膜」伸ばし体操』を実施！

「肩が柔らかくなった気がする」
「スッキリしていいね」

マットを使った体操も行い、
「寝転んでやるのはちょっとしんどかったで
すね。でもスッキリはしましたね」
など感想も頂きました♪



映画鑑賞

11月26日(金)の映画鑑賞は
『北の国から'83冬』を上映しました。



「TVも観てたよ、懐かしいね」
「みんな若い！」
など、感想も頂きました😊

「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で無駄遣いせず、賢くお金を使うを目的に行います♪



マーチ・POP・ワルツプログラム R3年 12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 ワルツお休み	2	3 ぬり絵	4
		ぬり絵		ワルツお休み	土曜の開催はありません。
6	7	8 ストレッチ	9	10 ストレッチ	
		ワルツお休み		ワルツお休み	
13	14	15 ワルツお休み	16	17 映画鑑賞	
				24 回想法	
20	21	22 ワルツお休み	23	25 回想法	
		回想法			
27	28	29 ワルツお休み	30	31	