

2025年 6月号



# デイケア通信

(特定)医療法人社団  
薫風会山田病院

『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『ブラッシュアップデイケア（一步を踏み出す）』『ワルツ（シニア向け）』『ゆあぼいす(対話型心理教育)』などの目的別プログラムもご用意しています。

5月、新緑の季節となりました。初夏を通り越して夏を感じるような暑い日もあり、すでに熱中症の心配もしなくてはいけなくなりました。皆さまお変わりございませんでしょうか。お天気の良い日は外出が楽しい頃です。デイケア室でも、工場見学プログラムやちょっと遠出の散歩など外出プログラムが増えました。春先は身体も軽く活動的になりやすい反面、その分疲労もします。リラックスタイムやヨガなど、心も身体もストレッチできるそんなプログラムにも参加してみることもお勧めです。6月は、化粧品会社HABAの美容部員の方をお招きして、スキンケア・身だしなみ講座を開催します。デイケアに参加してご自身の生活にホッとできる時間や潤いをプラスしてみませんか。

収穫!!



園芸プログラム  
他にもナス・  
ニンジン・トウモロコシも  
育てています!

ジェルネイル♡



ジェルネイル♡  
5月からハンドマッサージも

# 『フラッシュアップデイケア』

フラッシュアップデイケアは、デイケアに慣れてきて「そろそろ何か始めていきたい」「この先何をしたいかわからない」「就労について考えてみたい」という思いのある方を対象としたプログラムです。  
月ごとの登録制で、少人数でグループで実施しています。

## 振り返りと今後の予定

### ～ 5月の取り組み ～



13日（火）午前

エクササイズ「シノさんダンスに参加しよう！」  
デイケアの講師プログラム「シノさんダンス」に  
楽しく体を動かす体験をしました。  
ダンスについていくのがやっとだった・難しかったと  
運動不足を感じた方もいらっしゃいました。



21日（水）午後

社会資源の利用「まちライブラリーに行こう！R」  
実は以前も行ったのですが、休館日だったので、  
今回はリベンジをしにいきました。  
図書館は、学習機のほかソファやテラス等もあり  
私たちもソファでゆっくりと読書タイムを楽しみました。



26日（月）午後

就労準備体験「働く前の自己チェックリスト」  
時々行っているテーマです。  
今回はコミュニケーション編・休息の取り方編。  
普段何気なく行っているコミュニケーションなどを  
振り返り、困りごとや意識していることを共有しました。

### ～ 6月の予定 ～

6月3日 youtube推し動画紹介  
6月20日 検討中  
6月24日 もぐもぐの森でランチタイム♪

# 「ワルツ」活動報告

「ワルツ」は、50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、座談・体力づくり・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。

**\*対象年齢が「50歳以上」になりました\***

## 振り返りと今後の予定

### ～ 5月の取り組み ～

#### ◆9日（金） ロッテ浦和工場見学

待ちに待った見学の日。平日の通勤帯での移動が不安でしたが、無事に武蔵浦和駅に到着。ロッテお菓子の学校では「ガーナ」についての製造工程を学びました。終了後にお菓子の詰め合わせをもらい、大満足の工場見学でした。



#### ◆14日（水） DVD中森明菜

1989年4月によみうりランドイーストで行われたライブ映像。懐かしいヒット曲の連続でみなさん息つく暇もなく画像に集中していました。直近では中森明菜さんの復帰がニュース映像で大きく報道され、大変嬉しいニュースとなりました。同じワルツ世代として今後の活躍もぜひ応援していきたいと思います。



#### ◆22日（木）「介護保険」って何？

みなさん真剣な面持ちで精神保健福祉士の話を聞いていました。最後に沢山の質問が出て、みなさんの興味の深さがわかりました。ワルツ世代のための福祉サービスについては今後も一緒に勉強していきたいと思います。

### 「介護保険」って何？

- 何がたのめるの？
- いくらかかるの？
- どんな手続きが必要？

介護保険について一緒に学びましょう。



### ～ 6月の予定 ～

4日（水）・14日（土）・19日（木）「冷やし中華をつくろう」  
12日（木）回想法「心に残るニュース、昭和に流行ったもの」

★都合により予定が変更になる場合があります。



# ポップ（再発予防プログラム）に参加してみませんか

ポップは再発しない為のリハビリテーションプログラムです。プログラム参加を通して、主に急性期症状が治まった後の症状コントロールや再発予防方法を身につけていきます。病気や薬について知りたい・生活ペースを取り戻したいなど、ためになるプログラムが用意されています。

ポップ【POP】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！

【心理教育の内容のご紹介】

- ・回復について
- ・精神疾患と症状について
- ・社会の中での支え、サポート作り
- ・服薬について
- ・再発防止計画
- ・福祉、保健、医療サービスの利用について

\*開催日時はデイケアまでお問合せください。



デイケア・ナイトケアプログラム R7年 6月				薫風会山田病院	☎042-461-0005
月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)
2 園芸 デイカフェ① 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 体育館プログラム 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	3 書道 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 e-エクササイズ ブラッシュアップ① 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作	4 めりえ教室 ワルツ 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 あじさい散歩 (小平あじさい公園) 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	5 フラワーアレンジメント 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 話し合い・キレイキレイ ナイトケア	6 雑み物 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 ゲートボール 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 ピノデー!	7 頭の体操 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 みんなの家 ナイトケア
9 七宝 ゆあぼいす 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 カラオケBOX 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	10 シノさんダンス 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 スクラッチアート デイカフェ② 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作	11 コミュニケーション講座 (SST) 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 ヨガストレッチ ネイル教室 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	12 ペン字 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 コミュニケーション講座 (ゲーム) ワルツ 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	13 手芸の時間 園芸 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 <b>午後お休み</b>	14 健康と生活 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 みんなの家 ナイトケア(話し合い)
16 頭の体操 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 体育館プログラム 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	17 書道 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 散歩 雨天・酷暑時モルック ネイル教室 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 ピノデー!	18 e-エクササイズ デイカフェ③ 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 デイケアラジオ♪ 「利用者に向けてみた!」 デイケアのあれこれ くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	19 園芸 ワルツ ゆあぼいす フラワーアレンジメント くつろぎ・ゲーム・創作 麻雀 ナイトケア	20 カラオケBOX ブラッシュアップ② 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 ゲートボール 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作	21 めりえ教室 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 みんなの家 ナイトケア
23 七宝 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 身体測定プログラム 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 ピノデー!	24 シノさんダンス ブラッシュアップ③ 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 HABA♡スキンケア 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作	25 コミュニケーション講座 (SST) 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 読書の時間 デイカフェ営業日 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	26 映画鑑賞 くつろぎ・ゲーム・創作 映画鑑賞 くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	27 雑み物 園芸 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 ゲートボール 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作	28 ヨガストレッチ 麻雀・くつろぎ・ゲーム・創作 みんなの家 ナイトケア
30 レザークラフト 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 リラックスタイム♪ 麻雀 くつろぎ・ゲーム・創作 ナイトケア	<p>★6月13日(金)のデイケアは11時30分までです。参加される場合は午前ショートケアになります。            ★デイケアラジオ♪のテーマは「利用者に向けてみた!デイケアのあれこれ」です。            ゲスト:デイケアメンバー            ★HABA♡スキンケアは、HABAからプロの講師をお招きし、スキンケアをして頂くプログラムです。            ★映画鑑賞は、大好評のポップコーンと選べるドリンク付き!            ★6月は祝日がないので、ピノデー! を作りました。食後にピノが付きます。</p>				

お問合せは 薫風会山田病院 デイケア室 ☎042-461-0005 (代表) ホームページはこちら  
住所: 西東京市南町3-4-10

