

4月のデイケアだより

1. クリーン★スター(旧清掃活動) (月) 午前、(土) 午前



清掃活動はメンバーさんとスタッフの投票の結果、この度クリーン★スターに改名しました。

1. 改名のきっかけはなんですか
きっかけはスタッフの提案で、卓球もチーム名を決めたので、清掃活動も名前を決めることにしました。

2. たのしかったことはなんですか

地域の人たちに「ありがとう」といってもらえることです。

3. 大変なことはなんですか

今の時期はさむいこと、雨が降ると中止になること、休憩時間が一定じゃないことです。

参加人数は5名まで、多い時は抽選、申し込みの締め切りは前開所日まで。当日は30分前に集合、おくすり手帳と血圧の確認が必須です。

2. 生活力向上 3月5日 19日(金) 午後

3月5日は「食生活(5回目)」を学びました。

食生活を整えるにはどのようにしたらいいのだろうか？何を変えたら出来るのだろうか？等、ワークシートを使って実践計画を立てたり、改めて気付いた事を振り返りシートに記入したりしました。食品のカロリー当てでは、ホワイトボードに貼り出した食品をみんなで考えて当てる等、ゲーム形式で楽しく学びました。

例えば、やはり野菜より揚げ物の方が高カロリーで、肉餃子446カロリー、ラーメン420カロリーを一緒に食べると高カロリーになってしまうので、よく考えてとりすぎに注意して食べるようにしたいですね。

3. 創作 (木)午前



3月はひな祭り！！！！！！

おひなさまが、カワ(・▽・)イ!!

ピンクの桃の花や黄色いタンポポも

立体的で、華やかですてきです。

ミニミニ三人官女もカワイイですね！



髪の毛のリボン作りを頑張りました！

※ このページは就労準備プログラムに参加しているメンバーが作成しています！

4月のハートフルデイケア・ナイトケア予定表

| | | | | 1(木) | 2(金) | 3(土) | |
|----------------------|---|-------------------|--------------|------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|
| 午前10時 ～11時15 分 | ★補足★ 9:25～ ラジオ体操 9:30～ 朝のミーティング 10:20 昼食注文 締切 14:50～ 午後のミーティング 15:00 夕食注文 締切 | | | 園芸 創作 | DVD体操 | 清掃活動 ストレッチ | |
| 午後1時 半～2時 40分 | | | | 栄養教室 | 卓球 お楽しみ | フラワー アレンジメント 卓球 | |
| | | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) | 10(土) |
| 午前10時 ～11時15 分 | | 清掃／園芸 体操／就労 | 絵画 卓球 | DVD体操 就労準備 | 園芸 創作 | ボクササイズ あーだこーだ | 清掃活動 ストレッチ |
| 午後1時 半～2時 40分 | みんなでトーク | DVD体操 やさしい心理講座 | 音楽 就労準備 | 陶芸 SST(基礎) | 卓球 お楽しみ 当事者研究 | フラワー アレンジメント 卓球 | |
| | | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) | 17(土) |
| 午前10時 ～11時15 分 | | 清掃／園芸 DVD体操 | 絵画 卓球 | ボクササイズ 就労準備 | 園芸 創作 | DVD体操 | 清掃活動 ストレッチ |
| 午後1時 半～2時 40分 | みんなでトーク | DVD体操 SST(応用) | 音楽 就労準備 | ものづくり SST(基礎) | 卓球 お楽しみ | フラワー アレンジメント 卓球 | |
| | | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) |
| 午前10時 ～11時15 分 | | 清掃／園芸 DVD体操 | 絵画 卓球 | ボクササイズ 就労準備 | 園芸 創作 | DVD体操 | 英会話/体操 働く人の座談会 |
| 午後1時 半～2時 40分 | みんなでトーク | DVD体操 SST(応用) | 音楽 就労準備 | 陶芸 SST(基礎) | 卓球 お楽しみ 当事者研究 | フラワー アレンジメント 卓球 | |
| | | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) | |
| 午前10時 ～11時15 分 | | 清掃／園芸 体操／就労 | 絵画 卓球 | メンバー ミーティング | お休み (昭和の日) | DVD体操 | 大 掃 除 |
| 午後1時 半～2時 40分 | みんなでトーク | DVD体操 SST(応用) | 誕生日会 就労準備 | 卓球 看護座談会 | | | |

※金曜午後のお楽しみプログラムで行うレクリエーションの内容は追ってお知らせいたします。

※ このページは就労準備プログラムに参加しているメンバーが作成しています！

デイケアへのお問い合わせ

044-833-7388(直通)

4月のプログラム&イベント

1. 栄養教室 4月1日(木)午後

今月のテーマは「魚料理のレシピ」です！！

魚は食べいけど、調理の仕方が分からなくて結局肉を選んでしまう事ありませんか？健康にも良く、食べやすい、そんな魚料理のレパートリーを増やしましょう！！

2. 就労準備プログラム (水)午前・午後 ※第4は午後のみ

就労準備プログラムは主治医に相談の上ご参加ください。

内容は約3カ月を1クールとして組んでいるので、出来るだけ休まず参加しましょう！

↓就労関連プログラムは水曜以外にもありますので、併せてご参加ください。

4月5日(月)・26日(月)午前・月間計画の作成会※26日は5月のスケジュール・目標をたてる。

(対象:今後、就労をしたいと考えている方)

4月6日(火)午後・やさしい心理講座(対象:就労準備プログラムに参加中の方)

4月24日(土)午前・働く人の座談会(対象:現在就労をしている方)

3. SST (火)午後:応用編(※) (木)午後:基礎編

(火)は臨床心理士のスタッフを招き「応用編」として実施します。

(※)対象メンバーは担当スタッフから声のかかった方のみとなりますので予めご了承ください。

(木)はこれまで通りデイケアのスタッフが行う「基礎編」です。

こちらはSSTに関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

4. ボクササイズ

今月はインストラクターの都合もあり、第1週は金曜日に実施します。

それ以外の週はいつも通り水曜の午前です。

動きやすい服装や靴に加え、気温が上がってきますので汗拭きタオルや着替えがあると

良いかと思えます。初めての方でも大丈夫なので、たくさんのご参加をお待ちしています！！

5. あーだこーだ 病気の座談会 4月9日(金)午前

幻聴についてのアンケートを行ったところ、皆さんから沢山の回答をいただきました！

今回はその内容を見ながら病気について語り合おうという事でプログラムにしてみました。

アンケートに回答した方も、そうでない方も、関心のある方はご参加ください。

6. 看護座談会 4月30日(金)午後

3月の看護座談会では『ガン』についてお話をしましたが、今月も同じテーマで実施します。ガンにかかる人はとても多く、世界中で様々な治療方法が研究されています。

多くの情報が手軽に入る時代になり、関心のある方は色々見聞きしていると思います。

この講座では、皆さんと共有したい情報を看護スタッフがまとめてお伝えしていますが、それでも内容が多いため複数回にわたって扱うことになりました。

3月に参加できなかった方もぜひご参加ください。

お知らせ



★ 参加時間 ★

| | 実施曜日 | 入室時間 | 滞在時間 |
|------------|------|--------|------|
| ショートケア(午前) | 月～土 | 9～10時 | 3時間 |
| ショートケア(午後) | 月～土 | 12～14時 | 3時間 |
| デイケア | 月～土 | 9～10時 | 6時間 |

※ ショート(午後)は昼食を食べる場合を含め、12時以降に入室してください。

★外出可能な時間……12:30～13:00 デイケア参加者

15:30～16:00 デイケアで夕食まで残る人

※ショートケアで参加の場合途中の外出はできません



<感染対策について>

1、入室手順の変更

◎デイケア前に並ぶのは8時50分以降にしてください。外来で待つことも出来ません。

①検温(玄関ホール)

②手指消毒(玄関ホール)

③入室…男性Aホール、女性Bホールから入室してください。

③手洗い…男性Aホール、女性Bホールの流しを使用。

1、外用マスクを外す→ 2、手洗い→ 3、院内用マスクを付ける

※マスクはご持参ください。忘れた場合は院内売店でご購入をお願い致します。

※先月から問診票の記入は不要となりました。

代わりに出席簿の体調「良/不良」の欄への記入をお願い致します。



2、持ち物について

・筆記用具(個人活動で使う色鉛筆等を含む)をご持参ください。

・冷蔵庫の使用を中止するため、要冷蔵の飲食物の持ち込みはご遠慮ください。

・荷物や上着は基本的にロッカーにしまい、席には置かないようお願いいたします。



3、プログラムについて

・プログラム参加者が多い場合、参加していない方に移動をお願いすることがあります。

おりがみサークル

「巨大さいころをつくりました！」と見せて下さっ

たのはこちらの作品👉

個人で作る小さな作品もいいですが、みんなで協力して作るのもいいですね！！



🍷 季節のオススメ 🍷 📧

デイケアにはいくつかのサークルがあります。

折り紙サークルやフロンターレ応援サークルなど、メンバーの皆さんが好きなことを共有できる仲間を募って活動をしています。デイケアは治療の場ではありますが、そればかりではなく、仲間と楽しむ場として皆さんが主体的に活動している姿はとても良いものだなあと感じています。

“楽しい”や“嬉しい”という気持ちって、意外と待っているだけでは体験できないものですね。

この春、サークルでそんな気持ちになる方が増えたらいいなと思います。只今、どちらのサークルも新規メンバーを募集中ですよ！！