

10月のデイケアだよ!

1. 創作 (木) 午前

虫の音が聞こえるようになり、朝晩が涼しくなってきましたね。
日中との寒暖差で体調を崩されていませんか?
9月の創作カレンダーは、配色も秋らしくなっており、立体的に作られたわらぶき屋根のお家や、ひがん花や夕焼け空が、日本の秋の風景を感じさせてくれますね。
オレンジ色の空が、童謡『赤とんぼ』を表現しているようですね。
デイケアに夕焼けこやけ～の赤とんぼ～♪と流れてくるようです。



【参加者の声】

- わらぶきの家 どうにかそれらしくなった。
- ひがん花 内職して何とか間に合った。
出来るかなあ、と思ったけど何とか出来た。
- 背景 空の色は悩んで、夕焼けっぽいオレンジにした。
空の波打っているような筋が良いなと思った。
- 余白 YouTubeで探してコスモス畑にした。
- 9月 早く出来た。
- 枠 時間がかかったけど皆で協力して出来た。
- 数字 最後の方、時間が足りなかった。切るのが難しかった。
- 曜日 通常より1回少なかったけれど、早目に仕上がった。



2. メンバーミーティング (水) 午前

メンバーミーティングは、デイケアをより良くする為、「こうしたら、更に良くなる」等の意見を交換する場所です。
意見のある方は、手を挙げて、発言・提案をして、メンバーのみんなで話し合います。
今回のメンバーミーティングでは、プログラムについての深く鋭い意見の出し合いが、印象的でした。
司会進行も、とてもスムーズで、素晴らしかったです。
今月末のメンバーミーティングにも、期待がふくらみますね。

【参加者の声】

- 月に1回メンバーさん達が集まり、より過ごしやすい場所になるように、建設的な意見を出し合うことは、大切なことだと思います。
- ルールやマナー等、中には変えられないこともあります、多くの意見を出し合えれば良いと考えます。
- 司会を担当するのは緊張するが、自分の成長につながると感じます。
- デイケアは、治療の場であると同時に、みんなにとって、生活の場でもあると思います。



※ 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!

10月デイケア予定表

		★補足★				1(土)		
午前10時 ～ 11時15分	9:25～ ラジオ体操 9:30～ 朝のミーティング	プログラムは予告なく変更となる事がありますので、予めご了承ください。				ストレッチ		
午後1時半 ～2時40分	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					フラワーアレンジメント		
						卓球		
		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
午前10時 ～ 11時15分	園芸/農園 DVD体操	絵画 ピンポン	ハトフルジム 就労準備	園芸 創作	DVD体操 農園	清掃活動 DVD体操		
午後1時半 ～2時40分	ものづくり ハトフルジム	えいごでトーク SST(応用)	音楽 就労準備	ハトフルジム 栄養教室	卓球 書道	フラワーアレンジメント 卓球		
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
午前10時 ～ 11時15分	スポーツの日	絵画 ピンポン	ハトフルジム 就労準備	園芸 創作	体操/農園 あーだこーだ	働く人の座談会 ストレッチ		
午後1時半 ～2時40分		みんなでトーク SST(応用)	音楽 就労準備	ハトフルジム SST(基礎)	卓球 当事者研究	フラワーアレンジメント 卓球		
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
午前10時 ～ 11時15分		園芸/農園 DVD体操	絵画 ピンポン	みんなで体操 就労準備	園芸 創作	DVD体操 農園	清掃活動 DVD体操	
午後1時半 ～2時40分	ものづくり ハトフルジム	みんなでトーク SST(応用)	音楽 就労準備	ゆるスポーツ SST(基礎)	卓球 書道	フラワーアレンジメント 卓球		
		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
午前10時 ～ 11時15分	園芸/農園 DVD体操	絵画 ピンポン	メンバーミーティング	園芸 創作	DVD体操 農園	ストレッチ		
午後1時半 ～2時40分	ものづくり ハトフルジム	みんなでトーク SST(応用)	誕生日会 就労準備	ハトフルジム SST(基礎)	卓球 当事者研究	フラワーアレンジメント 卓球		
		31(月)						
午前10時 ～ 11時15分	園芸/農園 DVD体操	※「ハトフルジム」はボクササイズ的事了 ※20日「ゆるスポーツ」の内容は追ってお知らせします。						
午後1時半 ～2時40分	ものづくり ハトフルジム							

デイケアへのお問い合わせ 044-833-7388

大掃除

傘立ての整理を月末の晴れた日に行うことになりました。玄関をきれいに保つため、置き傘はしないようお願いいたします。



10月のプログラム&イベント

あーだこーだ

月に1回のプログラム。これまで「睡眠」「友人関係」など様々なテーマで語り合ってきました。今後は改めて病気をテーマに語り合いたい、という事で10月は統合失調症の方の困り事をテーマに語り合いたいと思います。他の疾患の方でも参加できます。デイケアだから話せること、共感できることもあると思います。是非お越しください♪

第1回 デイケア作品展

8月に予定されていた高津区健康福祉まつりの中止を受け、開催が決定したデイケア作品展。期間は10月26日(水)までとなっています。まだご覧になっていない方がいれば、是非外来に足を運んでください！
※27日(木)は片付けがありますので、可能な方はお手伝いのご協力もお願い致します。

ハトフルジム

密にならないよう15名定員で実施しています！特にミット打ちは事前予約と開始時間からの集合が必要ですのでご注意ください。
筋トレコーナーに関しては予約なしや途中からの参加も可能ですが、混んでいる時は申し込みをしている人が優先となりますのでご了承ください☆

栄養教室

10月の栄養教室は「旬の食材とイモ類の栄養効果について」です。食欲の秋は本当においしい食材が沢山ありますね！食べ過ぎて太ってしまうことを心配する方も多いかと思いますが、旬の食材から栄養をもらって風邪などひかずに過ごしたいですね。

SST基礎

Social Skills Training(SST)では、コミュニケーションに関するお悩みを解消したり、苦手だった人や場面に対して少し自信を持つのに役立つプログラムです。
10月のテーマは「自分が伝えたい事を上手に伝えよう！」です。
話が分かりづらいと言われてしまう、遠慮や自信のなさから思っている事がうまく伝えられない、そんな方は是非参加してみてください。一緒にコミュニケーションを楽しみましょう♪

農園&園芸

9月に園芸でジャガイモを植えました。秋からのジャガイモは初めてなので成長が気になりますね。引き続き遊歩道の整備も進めていて、ハート形の小道も出来上がってきました。農園では新たな農地開拓に向けて耕しや、柵作り、看板作りなどを行っています。今後も、デイケアの畑やお庭が充実していきそうで楽しみです！

就労準備プログラム

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。
↓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。
第4(水)午前・メンバーミーティング後・月間予定表の作成(対象:就労を希望している方)
第4(土)午前・働く人の座談会(対象:現在就労しているデイケアメンバー)

お知らせ

★参加時間★

	入室時間	滞在時間
ショートケア(午前・午後)	9～14時	入室から3時間
デイケア	9～11時	入室から6時間

※ 出席簿にデイケア/ショートケア(D/S)の記入をお願いします。

◎途中外出可能な時間帯・・・12:30～13:00/15:00～15:30

◎途中外出の条件・・・デイケア利用で10:00までに来所→2回外出可
デイケア利用で10:30までに来所→1回外出可

※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

- ①検温(玄関ホール)
- ②手指消毒(玄関ホール)
- ③手洗い・・・午前:男性Aホール、女性Bホールの流しを使用。午後:どちらの流しでも可。
1、外用マスクを外す→ 2、手洗い→ 3、院内用マスクを付ける
- ④荷物をロッカーに入れる
- ⑤出席簿記入
※マスクを忘れた場合は院内売店でご購入をお願い致します。
※問診票の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。
- ・デイケア(院内)専用マスクをご持参ください。外から付けてきたマスクは捨てるか手荷物へ。
- ・荷物や上着は基本的にロッカーにしまい、テーブルの上には置かないようお願いします。
- ・飲食物を冷蔵庫に保管する際は、記名の上、必ず当日中にお持ち帰り下さい。

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。
- ・テーブルを作業台にする場合やテーブル移動をするプログラムでは
飲み物等を置くテーブルを用意します。流し周辺や共有の棚に置くのは避けましょう。



皆さんの作ったフラワーアレンジメントの
作品が華やかさと癒しをくれます♪

デイケア作品展開催まで、
展示を待つ折り紙の作品たち。
どれも手の込んだものばかり！

