

# 4月のデイケアだより

## 1. 音楽 毎週水曜日午後

四季にあった曲を練習、誕生日会で演奏してお祝いします。参加メンバーだけでなく、皆で楽しめるプログラムです。

ハンドベル・ピアノ・フウセンカズラの種で手作りするマラカス等の楽器で、編曲もスタッフオリジナルでユニークです。

今月は「仰げば尊し・今日の日はさようなら」。今後の演奏も楽しみです。

### 【参加者の声】

- ハンドベルは楽しいが緊張する。音を外すと恥ずかしい。
- 週1回だけの練習では覚えるのが難しい。でも皆で音を揃えて演奏出来ると嬉しい。
- 3年ほど参加している。楽器もその時から始めた。上手くは弾けないけど継続は力なりと思って参加してる。
- 自分の楽器を持てるのが嬉しいと同時に責任も感じる。集中力をつけるのにはとても良いプログラムだと思う。



## 2. プログラムミーティング

2月下旬より数回、プログラムミーティングを行っています。この会議は、メンバーが現状のプログラムをどう考えているか・良いところ・期待していること・改善点等の提案をしていきます。

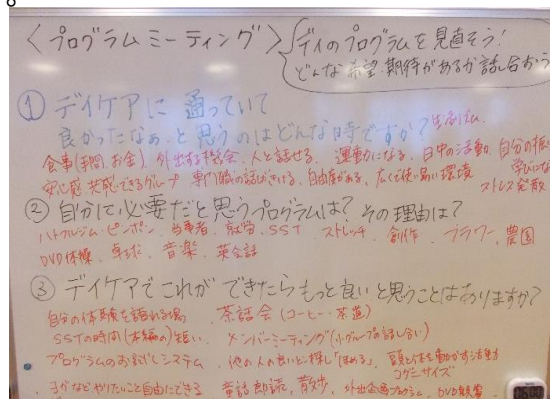
新年度プログラム改定を検討する際に、スタッフが参考にする重要な要素になります。

全体的に楽しくてバランスが良い、増やしてほしいプログラム、マンネリ化してつまらない、他者の経験や意見を聞ける重要な機会である・・・等、聞かれました。プログラムに真剣に向き合うメンバーだからこそ出てくる、どれも前向きな意見ばかりでした。

どのようなプログラムに変わっていくか、とても楽しみです。

### 【参加者の声】

- グループ毎に、タイトルに沿った意見が予想より多く出たので良かった。
- 前回の見直しから4～5年経っている。時代・環境・メンバーも多く入れ替わったので、意見を集約して、見直しを図ることは良いことだと思う。
- いつも意見が出ないで困る。意思表示できない人もいるので、目安箱に意見を手軽に入れる方法でも良いのでは。
- ミーティングで自分の意見を話せるからすごく良い。  
これから何か月か後にもミーティングが出来たら尚良い。



※ 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！

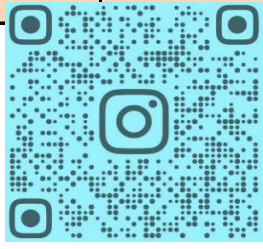
# 4月のデイケア予定表

プログラムは予告なく変更となる事があります。  
予めご了承ください。

★補足★  
9:25～ ラジオ体操  
9:30～ 朝のミーティング  
10:20 屋食注文 締切  
14:50～ 午後のミーティング  
15:00 夕食注文 締切

1(土)
清掃活動
ストレッチ
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	農園/園芸 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	農園/園芸 DVD体操	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	清掃活動 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)	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	農園/園芸 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	働く人の座談会 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	ハトフルジム 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	農園/園芸 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	休み (昭和の日)
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	



Instagramはこちら!

デイケアへのお問い合わせ 044-833-7388  
見学・お試し参加は無料です。お気軽にお問い合わせください。

# 4月のプログラム&イベント

## 栄養教室

皆さんのリクエストを受け、4月は「生活習慣病を改善させるための食事」についてです。デイケアのメンバーさんの中でも高血圧、糖尿病、脂質異常症などの合併症をお持ちの方は多いようです。それぞれの疾患に応じて、食事のポイントを教えていただき病状の悪化を防いでいきましょう。

## 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。午前は生活リズムや自己の振り返りを行い、午後は集団での共同作業を行っています。就労関連プログラムは水曜以外にもあります。担当スタッフと話し合い予定を立ててください。

## ピンポン & 卓球

毎週火曜・午前のピンポンはAホール、金曜・土曜の卓球はBホールで実施しています。最近ピンポンの参加人数が増えており、事前の人数把握や順番決めに時間を要する事がありました。そのため、10分前集合のアナウンスを改めて行っています。ご協力お願い致します。

## SST基礎・応用

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、苦手な場面に少し自信が持てるようにするプログラムです。

基礎は(木)午後実施しています。月ごとに皆さんでテーマを決め、日常生活で起こり得る場面を考えながら練習をしています。

応用は(火)午後実施です。練習場面に沿ってコミュニケーションスキルを学びつつ、個々の目標にそのスキルをどう役立てられるかを考えていきます。

## ハートフルジム

事前予約をして頂き、密にならないように人数調整をしています。また、参加希望の方は開始10分前に集合してもらい、グループ分けを行っています。ミット打ちから始めるグループ、筋トレコーナーから始めるグループに分かれ、まんべんなく運動が出来るようになっています。

## 当事者研究

皆さんの困っていること、苦労していることについて研究をしています。自分について振り返ったり、他の人の体験談を聞いたりする中で、多くの共感や新たな発見がある、とても有意義なプログラムです。

## 書道

筆や硯(すずり)、半紙の用意はありますので、基本的に手ぶらで参加できます。お手持ちの道具がある方はご持参いただいてもかまいません。書くことにしっかり、じっくり、向き合える貴重な機会です。集中力をアップさせましょう！

# 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・マスク交換

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。



## ～ プログラムミーティングより ～

3月はプログラムの内容を見直すためのミーティングを行いました！

継続してほしいプログラムや変更してほしいプログラム、

その他、デイケアに対するご意見が活発に出されていました。

ミーティングの内容を踏まえ、スタッフ間でも検討を重ねていきたいと思っております。

変更にはもう暫くお時間をいただきますが、ご理解の程お願い申し上げます。

また、ご意見、ご質問などがあればお気軽にどうぞ。