

2024年 10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（一歩を踏み出す）』『POP(再発予防)』『ワルツ(シニア向け)』『マーチ(就労準備)』などの目的別プログラムもご用意しています。

10月に入っても真夏日が続いていますが皆さまはいかがお過ごしですか。デイケアでは10月10日に八王子富士森競技場にて、「東京精神病院協会主催・ゲートボール大会」が開催されました。青空の下メンバー全員で力を合わせ頑張りましたが、結果は惜しくも3位でした。来年こそは優勝旗奪還を目指し、早速練習に励んでいます。今月は18日(金)の午後に新プログラム「ジェルネイル♥プログラム」が始まります。素敵なネイルでリラックスした時間が過ごせると思います。また、11月は12日(火)2回目の「デイケアラジオ」、22日(金)にはデイケア祭が開催されます。是非ご参加ください。🌱



～10月の行事～



1日
衣替え



14日
スポーツの日



17日前後
十三夜

ブラッシュアップデイケア

デイケアにも慣れてきたけれど『就労について検討したい』『そろそろ何かを始めていきたい』『この先何をしようかよく分からない』という思いのある方を対象とした

エクササイズ

10/9(水) 午後

『頭と体のリフレッシュ♪』
ひらめき型ピンチ切り抜け
ゲーム【キャット&チョコレート】をプレイ！楽しみながら
頭を働かせたり、ストレッチ
をしてリフレッシュできました！

公開講座

10/24(木) 午前

『話し方講座』
普段何気なく使っている話し
言葉について、講座と『言葉
の実験』ワークを通して振り
返りました。
8名の参加があり、
皆さん体験を通して楽しんで
学びました。

★10月は6名の方
の登録がありました★

☆11月の参加登録
者も募集中です☆

就労準備体験

10/15(火) 午前

『こんな時どうする～？
会議！』

コミュニケーションで困った
場面をテーマに、伝え方や工
夫についてグループワークを
行いました。みんなで考える
と自分では思いつかなかった
アイデアも取り入れられてよ
いですね！

社会資源の利用

10/25(金) 午前

『作業所見学へ行こう！』
今回は富士町作業所に伺いました。
作業所の皆さまが黙々と仕事をす
る姿をみて、いい刺激になりました。
「楽しそうだった」「雰囲気
が知れてよかった」と感想があり
ました。



就労準備プログラム「マーチ」

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♪

『私』を知る、『働く』を知る、『仕事』を知るの3つの
目的別カテゴリに分けてプログラムを実施しています

『私』を知る

自分自身で自分の病気・障害
を把握し、そのコントロール
が出来るようになることを目
的とします。

「日常生活管理プラン」
「注意サイン」
「クライシスプラン」 etc

『働く』を知る

実際の職場で必要となる社会生
活能力・対人技能の取得や地域
のサービスや制度を学ぶことを
目的とします。

「就労SST」
「自己PR」
「社会資源について」 etc

『仕事』を知る

実際の就労訓練の現場を見学
し、就労訓練や仕事のイメージ
を深めることを目的としま
す。

「作業所見学」
「ハローワーク見学」 etc

*開催日時はデイケアまでお問合せください。

「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

～ 10月の取り組み ～

◆4日(金) 初めての羊毛フェルト

羊毛で丸い形を作ることからスタート。なかなか丸い形を作るのがむずかしく、ニードルで指を刺してしまった方も!? 最後はとても可愛く仕上がり、次回作への期待がふくらみました。



◆25日(金) ピザ～手作りピザソース

ピザソースに欠かせない玉ねぎのみじん切り、手慣れた様子で素早くカットされていました。カットトマトとオレガノを入れて、ピザソースの完成。市販のピザソースよりもサッパリして美味しかったです。

<ピザソース>

材料（作りやすい分量）

あらごしトマト（またはカットトマト）200g

玉ねぎ 1/2個 ほど（約100g）

おろしにんにく チューブで1cm

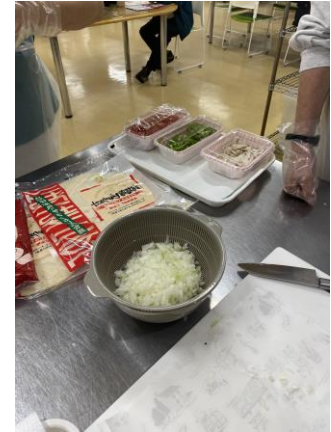
オリーブオイル 小さじ 1

砂糖 小さじ1と1/2

塩 小さじ1/2

オレガノ 小さじ1/3

こしょう 少々



～ 11月の予定 ～

8日(金) ちひろ美術館

14日(木) ティラミスづくり

*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 R6年 11月						薫風会山田病院
月(Mon)	火(Tue)	水(Wed)	木(Thu)	金(Fri)	土(Sat)	
<p>今年は5年ぶりにデイケア祭が復活します☆ 11/22(金) みんなで楽しみましょう♪</p> <p>今月も登録1年未満の方向けに茶話会を開催します。 マーク日に開催です。気軽に参加してみてください。</p>						
				1 園芸 【ワルツ】 麻雀 ゲートボール 麻雀 くつろぎ ゲーム・創作	2 ペン字 くつろぎ ゲーム・創作 みんなの家	
4 振替休日	5 書道 デイカフェ① くつろぎ、ゲーム・創作 モルック 麻雀 くつろぎ ゲーム・創作	6 創作の時間 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	7 フラワーアレンジメント くつろぎ ゲーム・創作 ヨガ・ストレッチ ネイル教室☆ くつろぎ ゲーム・創作 ナイトケア	8 編み物 園芸 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	9 スクラッチアート くつろぎ ゲーム・創作 みんなの家 ナイトケア(話し合い)	
11 七宝 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	12 e-エクササイズ 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 デイケアラジオ くつろぎ ゲーム・創作	13 フラワーアレンジメント くつろぎ ゲーム・創作 散歩 デイカフェ② 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 ナイトケア	14 創作の時間 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 ブラッシュアップ① 【ワルツ】 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 ナイトケア	15 編み物 園芸 くつろぎ、ゲーム・創作 ゲート通し 麻雀 くつろぎ ゲーム・創作	16 ぬり絵教室 くつろぎ ゲーム・創作 みんなの家 ナイトケア	
18 コミュニケーション講座 (ゲーム) 麻雀 体育館プログラム ブラッシュアップ② 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 ナイトケア	19 書道 カラオケBOX くつろぎ、ゲーム・創作 ヨガ・ストレッチ ネイル教室☆ くつろぎ ゲーム・創作	20 スクラッチアート くつろぎ ゲーム・創作 リラックスタイム♪ くつろぎ ゲーム・創作 ナイトケア	21 映画鑑賞 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 映画鑑賞 麻雀 くつろぎ ゲーム・創作 ナイトケア	22 デイケア祭	23 勤労感謝の日	
25 七宝 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 e-エクササイズ デイカフェ③ 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 ナイトケア	26 シノさん体操 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 レジャークラブ 麻雀 くつろぎ ゲーム・創作	27 モルック 麻雀 くつろぎ、ゲーム・創作 健康と生活 くつろぎ ゲーム・創作 ナイトケア	28 デイ☆トーク くつろぎ ゲーム・創作 読書の時間 デイカフェ(営業) くつろぎ ゲーム・創作 ナイトケア	29 園芸 ブラッシュアップ③ 麻雀 ゲートボール 麻雀 くつろぎ ゲーム・創作	30 映画鑑賞 くつろぎ ゲーム・創作 絵画 くつろぎ ゲーム・創作 ナイトケア	

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

