



デイケア通信

2018年11、12月



2018年12月28日発行

日吉病院デイケア

〒223-0062

横浜市港北区日吉本町 2-8-2

ウォームアップデイケア、ベーシックデイケア始まりました！

これまでのデイケアが2つに分かれました。

ウォームアップデイケアでは、居場所としての利用からベーシックデイケアを目指していく方向けまでの様々なプログラムを提供しています。「生活リズムを整えたい」「新しい環境に慣れたい」「日中活動の習慣をつけたい」方におススメです。レクリエーションや体力作りがメインですが、IMRで病気についての理解を深めたり、SSTで対人スキルを高める学習プログラムも実施しています。

ベーシックデイケアでは、これまで通りSST、CBTを中心にデイケア卒業や就労を目指した方向けのプログラムを行っています。

皆様にあったデイケアの利用選択の幅が広がったと考えていただければと思います。

プログラム紹介・・・

ウォームアップ：壁絵

毎月貼り絵でカレンダー作りを行っています。作業中は、利用者さん同士で協力し合い、明るくリラックスした雰囲気の中で作成しています。みんなで協力し、一つの物事を成し遂げる事も楽しみながら、参加されています。

ベーシック：1つのコラム

1つのコラムは、用紙に1つの悩み事を書き出し、1つの段階に分けて考えます。考えを整理し切り替え、心のモヤモヤを解消していけるように目指していくプログラムです。

7つの段階とは、「状況」「気分」「自動思考」「根拠」「反証」「適応的思考」「いまの気分」という分け方をしています。



ヘルスプロモーション☆クリスマス編

12月25日のヘルスプロモーションでは管理栄養士さん監督のもと、メンバーさん達でケーキ「トライフル」作りに挑戦しました。限られた時間の中で何層ものケーキを作るのは大変でしたが美味しく出来上がりました！

