

# デイケア通信



2018年 7月・8月号

2018年8月20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

## プログラム紹介

### ～こだわり傾向 CBT～

考えてもしかたないことや不快なことを考え続けてしまう、確認行為を繰り返してしまう、きちんとやりすぎて長時間を要してしまう・・・こんなことで悩むことはありませんか？

OCD(強迫性障害)と診断されるほどではなくても、認知行動療法のスキルを使ってこだわり傾向を克服していくプログラムです。

「暴露反応妨害法」の過程を扱いやすいステップに分けて、初心者用に分かりやすくマイルドなものを選んで進めていきます。

不快なこだわり傾向をコントロールして、快適な生活を送ることを目指しています。

## お昼のメニュー8月



### 8月のお誕生日

#### メニュー♪

ちらし寿司

すまし汁

毎月のお誕生日メニューは、誕生月のメンバーさんと相談して決めています。

9月からはヘルスプロモーションのプログラム内でメニューを相談しながら決める予定になっています。

## プログラム紹介

### ～屋外活動7月～

みなとみらいに行きました。

築地食堂源ちゃんにて、ランチを頂きました。

一番人気はお刺身定食で、ボリューム満点でした。

その後、オービー横浜に移動しました。

迫力いっぱい会場を飛ぶオウムやフクロウの生態を、説明してもらいました。珍しい昆虫のコーナーがあり、触れることができました。

夏休みで混雑していましたが、頑張って並んだ甲斐あって満足のいく活動になりました。



一番人気だった  
お刺身ランチ