

# デイケア通信

## 2021年3月・4月号

2021年4月30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



### 自己分析

みんな就職活動でどうやって企業を選んでいるでしょう？その答えを自己分析プログラムで考え始めています。自分の特徴や頑張ったこと、今の自分に養われている力がわかります。そこから自分の興味にある業界、適している職種、企業を探します。チェック式の診断もして楽しいですよ。己を知り、敵を知れば百戦危うからず。



### 筆ペンアート

4月よりウォームアップデイケアにて筆ペンアートというプログラムが始まりました。「ゆる文字」という文字を練習したり、水墨画を練習したりして月に一枚はがきを作成します。筆ペンに慣れないためなかなか上手く描けない時もありますが、筆ペンの味のある雰囲気がよく、上手に描けなくても楽しいです。まだまだ始まったばかりのプログラムのため今後は楽しみです。



### 社会生活リズム

当たり前の生活を送るために社会生活リズムの維持・安定は大切です。このプログラムでは、睡眠リズムから日中活動、食事管理などの自己課題を見つけ、みんなで対処法を考えていろいろ試してみるプログラムです。私も寝る時間が早くなり、生活にゆとりができました。5月からまたプログラムが始まるので、新しい目標に取り組んでいこうと思います。



### お知らせ

デイケア内は、継続してパーテーションや空気清浄機など感染対策を徹底しています。そんな中、室内でできるレクリエーションがたくさんあるので、毎日ワクワクしています。

