

デイケア通信

2021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

2021年11月・12月号



リワーク報告会

リワークデイケアでは、1ヶ月で得られた休職要因に関する気づきを、他メンバーさんの前で発表するリワーク報告会を毎月末に行っています。自分の休職要因を振り返って分析するのは体力がいりますが、同じリワークの仲間がいて、安心できる居場所があるからこそ自分に向き合えるのだと、報告会の準備をされていて実感しているところです。



サークル活動



ウォームアップで毎週土曜日に行っているサークル活動では、おやつ作りを行っています。作るものは色々で、クッキーやクレープ、他にもシリアルバーや杏仁豆腐など毎週様々なものを作っています。中でも先日作ったお好み焼きはガッツリしたボリュームでお腹いっぱいになりとても満足です。みんなでワイワイしながらお好み焼きを焼いたのでとても楽しい時間を過ごせました。



社会生活リズム

社会生活リズムプログラムとは、週5日社会生活を送り週2日休むといった生活を安定して過ごせるように、日々の生活リズムを振り返るプログラムです。

意欲がわからない、不安強い、体が重い等の症状から当たり前のように送っていた生活が送りづらくなります。なので、生活の目標を持ち問題解決に取り組んでいます。睡眠リズムが安定してきて、デイケアにも朝から参加できるようになりました！