

# デイケア通信

2022年3月・4月号

2022年4月30日発行  
日吉心療所 デイケア  
〒223-0062  
横浜市港北区日吉本町2-8-2



## 復職準備ミーティング (MSC 担当回)

毎月1週目と2週目の火曜日午後に行われています。復職に関わる担当者についての知識や、現実的に自身を見つめるSWOT分析などの役立つ情報が得られます。後半はフリーディスカッションで緊張もしますが、自分の意見が他のメンバーの役に立ったなど思える時や、自分の質問に沢山の意見を頂けた時はとても嬉しく感じます。



## お知らせ

2022年4月から日吉病院から“日吉心療所”に署名変更しました。デイケアはいつもと変わりませんが、自習や運動ができるスペースが広がり、より参加メンバー一人ひとりに必要なリハビリができるようになりました。



## 懐メロ回想法

ウォームアップデイケアでは五感を使った様々なプログラムがあります。毎週火曜日の生活支援ミーティングでは思い出の曲をみんなで流しあって大人気です。楽しかった思い出のある曲を振り返ることで、昔の頑張っていたころの自分を思い出して励まされることもあるし、音楽を共有しあって楽しい時間を過ごすことができます。



## IMR

IMRとは、リハビリと病気の自己管理のことです。皆さんは、将来どのような人生を送りたいですか？また70歳80歳になった時、何をしたいですか？IMRではリハビリ（自分らしい人生）とは何かを考え、リハビリの為に必要な自己管理方法を皆さんと一緒に考えていくプログラムです。病気の理解はもちろん、自分らしい人生を見つけていきましょう！

