



デイケア通信

2018年1月・2月号

2018年2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

プログラム紹介 ～屋外活動1月～

屋外活動で南部市場にある市場寿司に行き、海鮮丼を食べました。鮮度のある食材でとても美味しく、ボリュームもありみんな満足していました。食事が終わってからは、川崎大師へ移動。みんなで参拝し、おみくじを引いたりお土産を買ったりしてとても楽しく過ごせました。



プログラム紹介 ～社交不安症 CBT～

人との付き合いに不安や緊張がある方、人からの評価が気になる方を対象に行っているプログラムです。自分が考えている「不安」が本当に起こることなのか、実際に行動実験を行い検討していきます。実験を行うことで、自分の思い込んでいた不安に気づき、安心することが出来ます。



屋外活動2月

2月の屋外活動では、みなとみらいにあるクイーンズスクエアのビュッフェに行きました。様々な料理が並んでいて、それぞれ好きな物を選び満足出来ました。食事の後は赤レンガ倉庫に行きショッピングを楽しみました。

