

デイケア通信

2020年11月・12月号

2020年12月26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



～和みカフェ～

土曜日のサークル活動の中で一番人気なのが和みカフェです。お茶菓子を作ってみんなで抹茶を立てます。茶碗を温め抹茶を注ぎ、茶筌を回します。上手く回すことができるときれいなお茶ができ、甘味のある抹茶ができます。お茶菓子と一緒に食べることで気持ちも心も和む時間を過ごすことができます。



就労準備科報告会

就労準備科では、月一回「就労準備科報告会」を行っております。毎月のプログラムで学んだことや気づいたことを振り返る会です。作成をするたびに自分の目標や課題を振り返る機会にもなっており、また、他のメンバーさんの発表に心を動かされることが多いです。作りこんだパワーポイントのスライドで発表される方もいて、毎回刺激になっています！毎月このような機会があることで、就労へのモチベーションを保っていている気がします。



CBT～認知行動療法～

デイケアでは午後プログラムとして認知行動療法をやっています。生活していると、嫌な事や考えたくない事がたくさん起こります。ずっとストレスを抱えているとつらいので、私達は、そんなストレスを軽減させるために認知行動療法を学んでいます。やり方を覚えると日常生活の充実感が上がりとても役に立っています。



お知らせ

デイケア内は、パーテーションや空気清浄機など感染対策も行っています。コロナ不安もありながら安心して参加できる環境を整えていきたいと思っております。

