

ハートクリニック デイケア通信

＜4月のプログラム再編特集号＞

発行

ハートクリニック

デイケアセンター

tel 0467-48-2702

デイケア通信編集部

ペットの写真
大募集
かわいい
ペットの写真や
デジタルデータ等
募集します

春の新プログラムの発表です！

気持ちもポカポカする今、日この頃いかがお過ごしですか。ことしもいよいよプログラム再編の季節がやってきました。何かと新しい出会いの始まるこの時期に、デイケアスタッフから、四月から始まる来期の新プログラムの発表がありました。どんな企画が飛び出すかご期待ください！
(各プログラムとも参加する、参加しないは今期同様自由ですので気楽にのぞいてみてください)
それでは曜日ごとに紹介していきます。



日曜日

日曜日は、今までの活動を基本により充実したものになります。

ものづくり活動は「創作

活動」を発展させたものです。ものづくりの楽しさを一緒に。

語りの場

今期に引き続き行われる人気のコーナー。「病気のこと」「生活のこと」「気になること」など身近なテーマで語り合います。

ヨガ&シェイプ

「室内運動」のヨガを中心に発展させました。スタイルをキープしたい人から、「おなかポッコリ」が気になる人まで、是非ご参加ください。

月曜日

「書」に「SST」にと充実の月曜日に、新企画の「脱力系」とバランスを重視。

書に親しむ

「書道」のお時間です。書道(元?)八段のスタッフKさんがやさしく教えてくれます。墨の香りとともに静かな時間を過ごしてみてもいい。

SST「コミュニケーションズ

今人気の「SST」が、パワーアップして帰ってきます(週二回)。人付き合いが苦手な人もそうでない人も是非ご参加を！人との付き合い方があるいろいろなシチュエーションで経験できます。

脱力系

今回からの新企画。「漸進的筋弛緩法」を中心に、リラクゼーションを行います。

火曜日

大好評の「カラオケ」が、「ミニクッキング」と二本立てで来期も燃えます。

ライフリハ

「心理教育」を発展させて、もっと身近なことから考えようというのが「ライフリハ」。イギリスで開発された「包括的サポートプログラム(OTTP)」をもとに行います。

カラオケ

大好評につき来期もあります。「カラオケ！」(第二、四週です)

ミニクッキング

「お菓子づくり」の時間を発展させました。「お菓子」のほかに「簡単ピザ」など軽食を皆で作ろう！(第一、三、五週です)



水曜日

「くらぶ活動」から「ヒーロー！ワーク」「運営ミーティング」から「マッスル元気」と水曜日はバラエティーに富んでいます。

くらぶ活動

いよいよ発進「くらぶ活動」何が始まるの？わくわくときどき詳しくは「くらぶ活動特集コーナー」で！

ヒーローワーク

「就労ミーティング」を進化させました。皆さんの「働きたい」を形にしていけます。朝に強くなってほしくて午前中に開催します。作業的なものも導入予定。



運営ミーティング

月一だった「運営ミーティング」が週一にパワーアップして始まります。皆の意見が聞きたい！一部の人の意見

で決めたりしないように。また、タイムリーな意見を皆で相談するために週一回の開催となりました。だから全員参加が基本です。

マッスル元気

室内運動を発展させました。今、巷で人気の「ハリウッド・ヨガ」「ピラティス」「太極拳」「ラテンダンス」をデイケアで。

木曜日

「華と薫」から「心理教室」まで充実のラインナップがそろいました。

華と薫

満を持していよいよ、あの「アロマセラピー」が帰ってきます。「香道」と「フラワーアレンジメント」と週代わりで。スケジュールを発表しますので参加の予定の参考に。



SST「コミュニケーションズ

今人気の「SST」が、パワーアップして帰ってきます(週二回)。人付き合いが苦手な人もそうでない人も是非ご参加を！人との付き合い方がいろいろなシチュエーションで経験できます。

手話

「手話ソング」で人気の高い「手話」のコーナーが装いも新たに始まります。

「手話ゲーム」もあります。

心理教室

根強い人気の「心理教育」が「心理教室」となって来期も始まります。

金曜日

「くらぶ活動」や「グループミーティング」など新コーナー新企画いっぱい金曜日。

くらぶ活動

いよいよ発進「くらぶ活動」何が始まるの？わくわくときどき詳しくは「くらぶ活動特集コーナー」で！

グループミーティング

「SST」の中で取り上げたことのある「問題解決技法」を集中して行ってみたり、自分がどの程度「自己開示」しているのか、「人からどう見られているのか」などのテーマを、教材を使っ

て考えてみたり…楽しくグループワークを行います。

ものづくり活動

ものづくり活動は「創作活動」を展覧させて登場。ものづくりの楽しさを一緒に。

土曜日

楽しく一日料理三昧。

調理実習

健康を考える料理を、裾野を広げて「手軽にできる料理」「インスタントを使った料理」など皆さんがお家に帰っての作れるものを中心に。



てくてくさんぽ

楽しい食事の後は軽い運動をかねて散歩はいかがでしょう？

特集 “くらぶ活動” 大募集!!

くらぶ活動って何？
 デイケア初の新企画
 くらぶ活動について

- 自分のやりたいことを見つけて活動するコーナー
- 三人以上一組で申請します。
- 入りたい人は自由に参加できることが条件
- 自分達で活動計画を立てること。
- 最低二ヶ月は活動を続けてください。(健康を害するくらぶ活動は不可)
- 認められると予算が出る(かも?)
- 「ものづくり活動」とは分かれて活動します。
- 幽霊部員も大歓迎!
- もちろんひとりでもごしたい人は自由です。

これから新プログラムの“くらぶ活動”が始まり、今から「何のクラブに入るのか?」「何のクラブを立ち上げようか」といろいろと考えている方もいると思います。そこで一例として「こんなくらぶ活動は?」ということを提案したいと思います。

例えば

- 「麻雀クラブ」…これは特に説明はいりません。
 - 「工作部」…各種手工芸をします。
 - 「まったりクラブ」…時間内にどれだけ“まったり”できるかを考えます。
 - 「特産部」…各地の特産品を調べ、皆で試食します。
 - 「筋トレ部」…目指すはA君!マッスルボディ。
 - 「おしゃべり部」…皆でおしゃべりし倒します!
 - 「ラーメン部」…新製品や新しい味や食べ方を追求します。
 - などなど。
- まじめなものからくだらないものまで、どんなものでも良いです。普段のプログラムではできないことなどこの機会にLet's try!
 まずは、立ち上げてみてください!

ぴめさんの徒然短歌(源氏物語シリーズ2)
 恋の愛の 波にもまれて
 そんな私は 朧月夜
 生きています

ついに完成4,000ピースのディズニーワールド

皆さんご存知の畳の部屋にある巨大なジグソーパズル“四、〇〇〇ピース!”。一度は完成間近でバラバラになった悲劇を乗り越え、ついに完成しました!とつくの昔…と言わないで)メンバーのなかで最後までコツコツと熱心に勤め上げたKさんにお話を伺うことができました。

***ジグソーパズルを始め



↑完成した4,000ピースには苦勞の跡が…。

←パズルの横で満足げなKさん





です。

たのはいつ位からですか？
 「ジグソーパズルを始めたのは、私が
 デイ(デイケア)に来て間もない一昨
 年の五月頃だったと思います」
 ＊＊どれ位かかりましたか？
 「完成するまで一年ほどかかったでしょ
 うか？」
 ＊＊よく続けましたね。
 「皆で少しずつピースをはめていき、
 飽きずにやっていた私でした」
 ＊＊子供にバラバラにされたときはど
 ういう気持ちでした？
 「なんでこんなことになったのだろう、
 子供だからしょうがないか」
 ＊＊ジグソーパズルにはどんな魅力が
 あるのでしょうか？
 「ピースがはまるのが楽しく、なかな
 かはまらないときもあったけど、やめ
 られませんでした」
 ＊＊ありがとうございます。Kさん
 でした。

心理教室 ご案内

毎週木曜日 14:00～15:00

第二プレイルーム

(卓球のある部屋)にて

ご興味のある方はスタッフ剣持まで



Hello!ワーク 参加メンバー募集

皆さんの「働きたい」を形にしていきます。

毎週水曜日の14:00～15:00

第二プレイルーム(卓球のある部屋)にて開催

ご興味のある方はスタッフ池沢まで

編集後記

いかがでしたか。どのプログラムに
 参加するか迷うところですが、是非こ
 のデイケア通信を見ながら決めていた
 だけたらと思いい編集しました。プログ
 ラムには、ネーミングをかえただけの
 安易なものも少なからずありますが、
 スタッフがメンバーさんをどれだけ楽
 しく、有意義にデイケアでの時間を過
 ごしていただけるのかと苦心の結果だ
 とおもいます。何はともあれ、新プロ
 グラムの“くらぶ活動”から長年おな
 じみの“ものづくり活動”まで楽しん
 で参加していただけたらと思います。

