デイケア新聞

第70号
発行
ハートクリニック
デイケア

デイケア移転から・・・
間もなく一周年

一年を振り返って

やっと秋風を感じる季節になりましたね。

昨年の今頃はニュー大船ビルの十五年活動したデイケアで引っ越し待ちの段ボールが積まれた中での活動でした。新しいデイケアは湘南大船ビルの五階六階になる予定で改築工事中でした。引っ越しはいつになるか・・・待ち遠しく待っていました。そして待ちきれずに十月一日に引っ越ししました。はじめは玄関の扉もなかったり、水回りが未完成だったりと不便な毎日でした。半月ほどしてやっと完成してトイレも、キッチンも使えるようになり、プログラムも少しずつ以前のようにできるようになりました。慣れない場所であたふたしながらもメンバーさんの協力を得て軌道に乗ってきたかと思った四ヶ月くらいからな？新型コロナ感染拡大ニュースが出て、あっという間に緊急事態宣言発令となりました。一時閉鎖の不安もありましたが感染拡大予防に努めながら開室を続けることができました。特に暑かった今年の夏、エアコンが気の毒なくらい換気を繰り返し、何とか一周年が迎えられそうです。コロナ禍の中、新時代のデイケアを考えつつ、人とのかかわりなど良い点も残しつつ、メンバーさんの良きリハビリができる場所であり続けたいものです。

自主活動

この時間は週に三日あり、毎週月曜日・金曜日・土曜日の十五時から十六時に行っています。自主活動はその名の通り、自分から取り組む活動になります。集中力を付ける為に細かな作業に取り組む、今の'ものづくり'の時間で作っている'ものづくり'の続き、それ以外のこともしています。内容としてはペーパーナノ、スクラッチアート、パズル、読書や勉強などなど、皆さん様々なものに取り組んでいます。またメンバーさん同士でおしゃべりや、ゲームなどもする方もいらっしゃいます。皆さん思い思いの時間を過ごしています。あなたならどんな時間にしたいですか？

ぶらっと散歩

今年の六月から、新しく土曜日と日曜日の十四時から「ぶらっと散歩」というプログラムを実施しています。その名の通り、「ぶらっと」と軽く、皆さんでデイケア周辺の大船を散歩しています。歩きながら風を感じつつ、おしゃべりするのも中々気持ちの良いものです。行先も観音さまやお寺、商店街、フラワーセンターなど色々な所に行きました。中には、地元民しか知らないような穴場を、メンバーさんが案内してくれることも。また、道中で様々ないきものに癒されたりしています。池の鴨、かわいかったなあ…。花の美しさに四季を感じるのもいいですよ。これから涼しく、秋めいて絶好のお散歩日和ですね♪

ハートクリニック　デイケア
月～日曜日　開室
九時二十分～十六時三十分

精神科リハビリ豆知識

『ストレス脆弱性モデル』

精神疾患は、病気になりやすいかどうかの脆弱性」と病気の発症を促す「ストレス」の組み合わせで発症すると考えられています。脆弱性」はもって生まれると考えられていますが、それがあるからといって必ず発症するわけではありません。ストレスの大きさ、個人のストレスへの対処の仕方などとの関係の中で、発症したりしなかったりするという精神疾患の仕組みを理解するための仮説です。