

～ デイケア ＊ ある冬の1週間 ～

「こころのクリニック高島平のデイケアって、どんな事やってるの？」

→ある冬の1週間の活動内容を報告させていただきます。

【デイケアの目的は？】

- 病気の回復・再発を予防したい
- 日中の居場所がほしい
- 生活リズムを整えたい
- 仲間・友人をつくりたい
- 体力を身につけたい
- 働く準備をしたい
- より充実した日々を送りたい
- ☆それぞれの目標で！

【毎日】

- 一言：朝・帰りにお互いの気持ちをコメント！「へえ～そうなんだ！！」
- 体操：約5分間。1日1回は身体をほぐすと、スッキリしますね！
- 掃除：明日の為に、今日の汚れは今日うちに！ちょこっとやって明日は気持ちよくスタート！

【月曜日】

AM：健康チェック
Teaタイム

PM：音楽療法 または
チャレンジ
タイム

週明け、自分の体調に変化がないかチェック！
Teaタイムでのんびりしながら、1週間のスタート！

午後は音楽講師が来院。呼吸法でしっかり声を出し、唱歌や歌謡曲を歌い、リズムに合わせて楽器を叩き、こころとからだと共に音楽を楽しもう！

チャレンジタイムでは何にチャレンジしてもOK！
“何かに集中して取り組む”も良し！
あえて“ゆっくり体を休める”も良し！
自分に合った活動に取り組もう！！

デイケア集会は、その名の通りデイケアを“よりよく”するための運営ミーティング。名前もみんなで作りました。この日は「SST・新聞購読追加・新年会」の話題を、一緒に考えました。休憩したい時は、無理に参加せずゆっくり休んでもOK。

チャレンジタイムは、いわば“自主活動”ですね。もちろん1人で何かやっても良いし、グループで何かを一緒にやっても良いですね。この日は、書初め・鏡開き打ち合わせ・新聞申込み・読書・ゆっくり・・・など、それぞれの活動を行ないました。

【火曜日】

AM：よりよい
デイケア集会

PM：チャレンジタイム

【水曜日】

AM：健康チェック
テレビ体操
TEAタイム

PM：卓球

毎週（水）は“運動の日”しっかり体を動かしましょう！

午後の運動に向けて健康チェック。体調が悪い時は身体を休めることも大切ですね。
テレビ体操では、準備運動も兼ねて、いつもの体操＋ラジオ体操で、少し体をほぐしておきましょう！

運動の種目は2ヶ月に1回、予定決めにて一緒に検討します。この日は“卓球”。デイケア内にて行いました。上手・下手は関係ありません！一緒に体を動かして楽しみましょう！

毎週（木）は“企画プログラムの日”。月に1回予定決めを行い、活動内容を決定。まずは、楽しみましょう！

この日は、バスを利用して同じ区内の東京大仏へ初詣！
ため池公園を散策して、郷土資料館を見学。
「今年も良い年になりますように！」

初詣に行かない方はチャレンジタイム！
みんなで、かるた取りを行いました。童心に返って結構真剣にやると、おもしろいですね！

【木曜日】

企画プログラム
東京大仏へ初詣

チャレンジタイム

【金曜日】

AM：今日のランチ
メニュー決め

PM：掃除
茶話会
1週間の振り返り

毎週（金）は“料理の日”。メニューを一緒に考えて、次の週に調理をしてみんなで食べます。この日のメニューは「刺身・あさりの味噌汁・かぼちゃの煮付け・プリン」でした。いつもおいしく出来上がります。なぜだろう？みんなで一緒に作って食べるとおいしいですね！！

午後の掃除はいつもより少し念入りに。
この日の茶話会は今後の“今日のランチ”の方向性を一緒に考えました。

（金）の一言は“1週間の振り返り”を兼ねてコメント。
最後はホットタオルで気分をリラックスして終了！

【ある冬の1ヶ月・他には・・・】

・音楽（歌を中心に）・絵画（描き初め、鬼作製）
・パソコン教室・語る会・ソフトバレー
・ボウリング・ストレッチ・散歩・買い物・鏡開き
・映画・ハープリラックス・太極拳 等

☆プログラムの内容は「ある冬の1週間」の実際に行われた内容です。現在は変更されているものもあります。

☆デイケアの見学は、随時受け付けております。
主治医の先生、担当のスタッフに御相談の上、お越し下さい。お待ちしております。

デイケアスタッフ 三志奈恵子