



## デイケアでは...

スポーツ、料理、話し合い、手工芸、園芸、音楽、グループセラピー、青空とたわむれ四季を味わうイベントなど、バラエティに富んだプログラムを用意しています。

人と人との輪を広げ、社会生活に安心感を持ち、自信を付けていく場にも思っています。もちろん、グループが苦手一人でいたい方もゆっくり一日を過ごせるゆとりの時間やスペースも準備しています。



## こんな方におすすめです。

- \* 友達をつくりたい。
- \* 毎日をどう過ごしてよいか困っている。
- \* 生活リズムやメリハリをつけたいと思う。
- \* 生活のスキルを高め、再入院を防ぎたい。
- \* 働くための一歩を踏み出す準備をしたい。
- \* 生活のしづらさを感じている。
- \* 自分の居場所を見つけられない。

社会生活技能訓練 (SST) では、みなさんが日頃困っていることを練習し、コミュニケーション能力の向上を図ります。なんとなく生きづらさを感じている人には特にお勧めです。グループセラピーでは守られた場で自分の気持ちを話したり、人の話に耳を傾けたりしつつ、癒しが得られるような場です。孤独な気持ちにとらわれてしまった時に、孤独を分かち合える人がいたら素敵ですね。



## 8月に富士病院恒例の夏祭りが開催されました。デイケアのメンバーも盆踊りの練習をし、夏祭りに参加して、大いに盛り上がりました。



\* 富士病院では、毎年8月に病院をあげて夏祭りを盛大に行っています。デイケアでは何度も盆踊りを練習していき、お祭りの輪に加わったり、ディスコやスイカ割りにも参加して大いに盛り上がり、夏の夜を楽しみました。また、夏祭りにあわせ、日頃のデイケアの活動を知ってもらおうと、展示会を行いました。絞り染め、タイルアート、風鈴、紙工芸、ビーズ、絵画、塗り絵、習字 etc. メンバーが頑張った作品はとて好評で、出品したメンバーの自信につながったと思います。皆様には、日頃のデイケアのいい雰囲気や少しでもわかっていただければ幸いです。



料理は人気プログラムの一つです。自分の家ですぐにできるような簡単料理を作ったり、手打ちうどんに挑戦したり、パンを焼いてみたり。6月に梅干しを漬けて、半年後の出来上がりを楽しみにしています。料理ができない人が少しずつできるようになったり、今までにやったことがないことをして体験が豊かになったり、生活の幅に広がりが出ればと考えています。



月1回、メンバーで行き先を決めて外出します。最近では井の頭公園や江戸東京博物館へ行きました。また、地域に散歩にも行きます。体を動かすとともに、地域にあるものを知り、利用できるようなになればと思っています。



ヨガ、太極拳、ボールでピラティス etc. 体を動かすプログラムが充実してきました。一番人気はプチエアロビ。音楽に合わせてみんなで運動した後には得られる疲労感はとても心地よいです。