

2023年 3月 デイケア・デイナイトケア 月間スケジュール



月		火		水		木		金	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
- リワーク - 卓球部 - 青葉の会	- スポーツ - マッスルン - 生きものがかり - 軽音楽部	- テーマミーティング - スポーツ - 園芸 - 就労相談	- グラジオラス - ミュージックサロン - PBC - コミトレ	- 健康ウォーク - リワーク - DAC	- 健康倶楽部 - やまぼうし - しゃべり場	- 卓球部 - やまぼうし (第2・4週のみ) - シネマ	- グラジオラス - やまぼうし (第2・4週のみ) - CBT - 生きものがかり (外来)	- バレー部 - リワーク - PC教室	- バレー部 - DC心理教育 - 制作
- 児童デイケア - ステップワーク - フリースペース (ゲーム・読書など)		- 児童デイケア - ステップワーク - フリースペース (ゲーム・読書など)		- 児童デイケア - ステップワーク - フリースペース (ゲーム・読書など)		- 児童デイケア - ステップワーク - フリースペース (ゲーム・読書など)		- 児童デイケア - ステップワーク - フリースペース (ゲーム・読書など)	

【デイケアタイムズ】

3月になりました。まだまだ少し肌寒い天気が続いていますね。花粉も飛んでいるので、花粉症に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。花粉症がひどいときは、主治医に相談してみましよう。

3月は受験や卒業、職場の異動など、変化の多い季節です。環境の変化で体調を崩す方も多いため、体調管理をしっかり行い、ほどほどに休みながらゆっくり過ごしていきたいですね。

デイケアも皆さんと一緒に新しい年度を迎えたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



【2月の行事報告】

≪バレンタイン≫2月15日(水)にバレンタインの臨時プログラムを行いました。チームに分かれてデイケア内で宝探しをしました。みんなで協力してクイズを解き、デイケアに隠された暗号を探しました。みんなで楽しく交流できました。



【3月の行事予定】

≪お花見≫3月といえば桜の開花情報が気になっている方も多いはず。デイケアでも毎年桜の開花に合わせてお花見を実施しています。日時や場所は未定ですが、みんなで近所の公園まで歩き、桜を見て春を感じたいと思います。



土曜開所のお知らせ

3月の土曜開所予定日は、
25日です。
ご利用お待ちしております。

R5年1月からデイケアのプログラムが一部変更になっております。お間違えないようお願い致します。



cafeやまぼうし

今月のオープン日

①3月9日(木)

②3月23日(木)

12:30 ~ 14:30



cafeやまぼうしは開店しておりますが、コロナ流行の影響で一部限定販売となっています。まだしばらくご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

今月の豆知識

『病気になるのは性格の問題？』

うつ病などの精神疾患の原因として、昔からよく性格の問題が取り上げられています。「心が弱いから病気になる」「自分の性格に問題があるんだ」と思い詰めている方、いませんか？

例えば風邪を引いたとき、皆さんは自分の性格の問題だと思うのでしょうか？思わないですよね。精神疾患は心の病気と言われていましたが、最近では脳や体の病気であるという理解が広がってきています。うつ病などの精神疾患は、ストレスに対する脳と体の防衛反応であり、風邪のときに熱や咳が出てウイルスを体の外に出して体を守ろうとする反応と同じだと、現在では理解されています。自分の性格の問題と考えず、脳と体をゆっくり休めることを考えましょう。

日・祝日はお休みとなります。土は祝日のある週は開所予定となっております。デイケア・デイナイトケアに興味のある方は、外来受付スタッフ又は、デイケアスタッフにお尋ね下さい。