



BESTYとは…BEST(最も良い)とBETTER(より良い)の間。最高でなくて良いけれど、それに近いものを目指していきたい…という思いから生まれた言葉です。

朝晩と冷え込む日が続き、冬の季節がやってきましたね。今年はどうな1年でしたか？デイケアでは、最終日に今年の振り返りを行いますので、1年の締めに参加してはいかがでしょうか。年末年始は12/29～1/3までお休みとなりますのでご注意ください。

今年最後の発行となるBESTYは10月・11月の秋満載のデイケア活動をご紹介します。ぜひご一読下さい。

### スポーツの秋

10月27日に近隣のクリニックと合同で卓球大会が開催されました。前日にはおそろいのはちまきと手作りうちわを作成し、気合十分で試合に臨みました。優勝は逃したものの、3位決定戦では緊迫する空気の中見事に勝利をつかみ取り、見事3位入賞という素晴らしい結果を残すことが出来ました選手のみなさん、応援団のみなさんお疲れ様でした！



### 食欲の秋



デイケアでは毎月勉強会を開催しています。これまで、「森田療法について」「サバイバル講座」「食材の効能」などバラエティに富んだ内容の勉強会を開催してきました。11月は食欲の秋ということで「米」についての勉強会を行いました。お米についての知識を学んだあとは、秋田県の郷土料理「味噌たんぼ」を作ってみなで食べました。残りご飯でも簡単に作れるので、おススメです☆

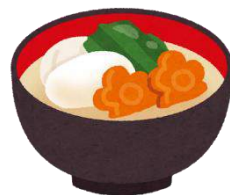
### 芸術の秋

季節のアートをご紹介します。10月にはモザイクアートでハロウィンの壁飾りを、11月には来るクリスマスに向けて、切り絵でサンタさんとツリーをメンバーさんが作ってくれました。

季節の飾りがデイケアを明るく彩ってくれています。デイケアでは、毎月選べるアートを実施。アートの種目を個人で選んで自分のペースで活動できます。ぜひご参加お待ちしております。



### 12月のオススメ



みなさんの出身地ではどんなお正月を過ごしますか？12/21に「小料理屋とり」と題した、お餅とお正月に関する勉強会を行います。参加者には美味しいサプライズがあるかも？！

今年も歌い収め！12/26に「カラオケ大会」を開催します！歌好きな方、カラオケ自慢の方ご参加お待ちしております。お申し込みはデイケア参加中をお願いします。



※詳細は予定表をご覧ください

### 【うつ病リワークプログラム】

当院では、うつ病の治療だけでなくリワークプログラムを実施しています。リワークプログラムは、うつ病で休職中または再就職を目指す方の復職と再休職防止を目的としています。他院通院中の方も受け入れ可能ですので、ご相談下さい。

#### 離職コース

うつ病の離職者向け再就職支援プログラムです。認知行動療法・グループワークを中心としたプログラムを行い、再就職を目指します。

対象：うつ病  
(病名については応相談)  
通所日：月曜日～金曜日のうち週3日以上  
期間：最長1年間  
人数：15名前後  
費用：自立支援医療利用の場合1回800円程度

※復職まで時間のない方の受け入れも可能となりました。また、復職者コース希望の方で参加まで間がある方も離職者コースに参加が可能です。

#### 復職コース

うつ病の休職者向け復職支援プログラムです。認知行動療法を中心とした2ヶ月1クール短期集中プログラムを行い、復職を目指します。

対象：うつ病  
通所日：火曜日～土曜日のうち週4～5日  
人数：10名前後のグループ制  
費用：自立支援医療利用の場合1回800円程度

※現在平成30年2月からの参加者を募集中です。※プログラム説明・申し込み案内は随時受け付けておりますので、まずはお電話下さい。