医療法人財団青山会　青山会関内クリニック

BESTY Day care

デイケア通信

２月号(第 41 号)

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。

インフルエンザや風邪が流行しておりますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。新しい年を迎えたデイケアの１月の活動を紹介します。

【初詣】

１月４日年明け初日には伊勢山皇大神宮へ初詣に行きました。クリニックから伊勢山皇大神宮までは徒歩で約 30 分。冬晴れだったこともあり、正月明けにとても良い運動になりました。参拝の様子はみなさん真剣そのもの。おみくじを引き、大吉が当たった方もいらっしゃいました(^^)みなさん今年１年良い年になりますように。

【鏡開き】

１月 11 日は鏡開きを行いました。鏡開きは、年神様にお供えした鏡餅を割って食べる風習で、無病息災を願う意味が込められているそうです。今回はデイケアに飾っていた鏡餅を京風雑煮とバター餅にしていただきました。ほとんどの参加者がどちらも初体験のメニューで、京風雑煮は白みそ仕立てで上品な仕上がりに、バター餅は食感が柔らかく優しい味わいに仕上がりました。人参の飾り切りは料理上手なメンバーさんが作ってくれました。

【甘党クッキング～T-room】

１月２６日にチーズケーキを作りました。なんとこのチーズケーキ炊飯器で作っているんです。炊き上がるまではドキドキでしたが「炊飯器でこれが作れるのはすごい」と驚きの声があがっていました。午後からはコミュニケーションゲームと茶話会でほっとするひと時を過ごしました。

【ビブリオバトル】

ビブリオバトルでは、おすすめの本を紹介しあいます。紹介後、読みたくなった本に投票し、今月のチャンプ本を決めます。12 月に開催された第４回ビブリオバトルでは T さんが紹介した「神様の御用人」がチャンプ本に輝きました。「どの話もハッピーエンドで、日本古来の神様や近くの神社にも興味を持つきっかけになる本です。」と紹介していただきました。ぜひ読んでみてはいかがでしょうか。

デイケアは、コミュニケーションが苦手、生活リズムを作りたい、働くための前段階として利用したいなど、それぞれの目標に応じた利用の仕方があります。一人で悩んでいる方、興味のある方は見学から受け付けております。ぜひご連絡ください。

２月のオススメ

パワーヨガは様々なヨガを組み合わせた「現代のヨガ」と呼ばれるものです。静と動のポーズを連続して行います。運動不足で身体を動かしたい方も初めての方も２／１７はぜひパワーヨガへいらして下さい。

２／２４は三渓園の観梅会へ行きます。約 600 本の梅が咲く様子をみなさんで見に行きましょう。暖かい服装でご参加ください。

※詳細は予定表をご覧下さい

【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クールの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４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。

発行）医療法人財団青山会　青山会関内クリニック　デイケア
〒231-0023　横浜市中区山下町 252　グランベル横浜ビル 2F　TEL：045-222-8400