



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。

インフルエンザ大流行の今年ですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。乾燥した日が続いているので、体調管理、火の元に気を付けてお過ごしください。

では、新年明けてからのデイケアの活動の様子をお届けします。

### 【新春企画☆新春かくし芸大会】



二人羽織り

1/17(木)新春かくし芸大会を開催しました。当日は、モノマネや作品発表、二人羽織り、三味線にウクレレ、マジック、雑学披露などのたくさんのかくし芸の発表がありました。メンバー、スタッフ共に新たな一面がみられ、大盛況でした。また、当日は「利き〇〇選手権」と題したハンバーガーやプリンを食べ比べや、「箱の中身はなんだろう」「ロシアクッキー」などのゲームも実施しました。笑いと歓声に包まれた1日でした。

津軽三味線



### 【Afternoon-T-room】

1月のT-roomはクッキーとココアを作りました。デイケアに新しい鉄板も増えたので、2段焼きで大量生産ができるようになりました。当日は2チームに分かれ、サクサク、ホロホロの美味しいチョコチップクッキーが完成しました。デイケアはあま〜い香りに包まれ、幸せなひと時を過ごしました。2月は13日にバレンタイン企画としてチョコブラウニーを作ります。ぜひあま〜いひと時を一緒に過ごしましょう。2月13日、14日にデイケアに来所された方には何か良いことがおこるかも?!お楽しみに☆



### 【アート～羊毛フェルト手芸】



みなさん「羊毛フェルト」をご存知ですか?羊毛をニードルと呼ばれる針で刺し固めて、動物やキャラクターを作る手芸です。今回デイケアで初めて行いました。少しずつニードルでチクチク刺していくのは根気のいる作業ですが、だんだんと形になっていくのは嬉しいものであつという間に時間が過ぎていきました。今回はこのような可愛らしいキーホルダーが完成しました。選べるアートの際にも羊毛フェルトは作ることができますので、興味のある方は、ぜひアートにご参加ください。

### 2月のオススメ

### 選べるクッキング開催決定



防災食として話題のアルファ米を使ってクッキングを行います。毎週水曜日の午後プログラムでメニュー決めと買い出しを行います。2月8日、21日は丼もの、15日は定食メニューとなります。奮ってご参加ください。

### 2月28日レク開催決定!!

レク企画ミーティングを行い2月のレクが決定しました!2月のレクは「災害に備えろ!横浜防災センター見学+横浜駅周辺ランチ」です。地震や火事など災害が増えている今、今一度防災についての知識を深めましょう。詳細はデイケア内に掲示します。※参加にはお申込みが必要となります。

### 【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)  
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クル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2019年4月コース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。