

# 2015年2月『精神デイケア一休 通信』



今年の冬もやっぱり寒いですね (ノノ)  
免疫力を高めるには、食べる物であったり、温かい物であることも大切ですが、同じくらい大切なこととして『笑うこと』があるそうです。いつでも、どこでもでき、お金もかからないこの方法。デイケアでもたくさん『笑って』免疫力を高めていきたいと思えます (〇^)

## ~1月のレク&プログラムの報告~



### 《WRAP(元気回復行動プラン)》

1月より「統合失調症グループ」「うつ病グループ」それぞれで『WRAP(元気回復行動プラン)』について学習しています。“自分の元気で自分で作ろう!”ということをもっと、「日常生活管理プラン」「引き金」「注意サイン」「調子が悪くなってきている時」などの項目を自身で埋めていきます。普段何気なく行っていることも、実は自分の元気を生み出してくれていることであったりします。日頃の自身の行動を振り返ってみませんか?

### 《手工芸》

昨年の4月より毎日午前中にあるプログラムです。それぞれが興味ある作業に取り組むもよし、眺めているだけでもよし、何となく手を動かしながらおしゃべりを楽しむもよし、の雰囲気、参加者がいない日はありません。一時期は男性メンバーさんに刺し子が大流行でしたが、最近では少しずつネット手芸をやる方が増えつつあります。ネット手芸は根気が必要な作業ですが、出来上がりはきらびやかです☆  
黙々と取り組める時間もいいですね。

### 《料理》

2週に1回、「手軽に」ということをテーマに、様々な料理を作っています。参加するメンバーさんは普段料理をする方から、全くしない方まで、料理に関する経験はそれぞれ。食べることは毎日のことなので、少しでも料理が身近に感じられるといいと思います。  
1月は「お汁粉」と「餅巾着」を作りました♪

### 《読み聞かせ》

3カ月に1回のこのプログラム。今回も3人のボランティアの方に来ていただき、3つの話(『狼石』『杯』『ペロ出しチョンマ』)を朗読していただきました。  
最後にお茶会をしながら、ボランティアの方との交流を楽しみました。次回はどのようなお話なのか、今から楽しみです。

### 《こころの広場交流会》

1月28日(水)に高根台公民館で行われた“こころの広場交流会”に、14名のメンバーさんが参加しました。刺し子・塗り絵・革工芸・タイルモザイクなど、「手工芸」のプログラムで作った作品を展示し、来場した方々に見ていただく機会となりました。この日のために作品作りに取り組んでいた方も多かったのも、普段の作品作りの目的とは違い、誰かに見てもらえる、ということは良い体験になったと思います。

コーラスでは1か月かけて練習してきた「ハナミズキ」を発表しました。



### 2月の予定

- 2月2日(月) グッ(ド)ジョブ「就労移行支援施設Melkの説明会」
- 2月4日(水) 院内行事「豆まき」
- 2月9日(月) グッ(ド)ジョブ「就労移行支援施設Melkの見学会」
- 2月14日(土) お楽しみ会
- 2月20日(金) バスハイク「食べ放題」



次回「家族懇談会」は3月7日(土) 15:00~  
ミーティングルーム(デイケア前の廊下沿い)

