



2016年6月『精神デイケア一休 通信』

1

寒暖差の激しい季節になってきました。ちょっと憂鬱な気分になる梅雨の時期もきっともうすぐ…。

こんな季節は室内での過ごし方を充実させる絶好のチャンス！読書・断捨離・料理・おいしいコーヒーを淹れてみる、などなど…。梅雨の雨音を聴きながら、素敵な時間を過ごしていきましょう \(\。^)/

～5月のレク&プログラムの報告～



《ソフトバレー関東大会》

5月14日(土)群馬県にある「ぐんまアリーナ」で行われた「第16回全国障害者スポーツ大会バレーボール競技関東ブロック地区予選会」に選手10名が出場しました。選手10名は会場のある敷地内の宿泊施設を自分達で予約し、前日から群馬入り。合宿や修学旅行のようで楽しかった♪と大会とはまた違った思い出ができたようです。

大会そのものは相模原市の代表チームに「1-2」で敗れましたが、その後の交流戦では神奈川県代表チームに「2-1」で勝利。コートの中でも選手が互いに励まし合い、楽しんでプレーしている姿はとても輝いていました。

ソフトバレーボールクラブの方々、今年の県大会で優勝し、またこの関東大会に出場することを目指してすでに活動を始めています。選手のみなさん、お疲れ様でした！

《一休レク「バーベキュー」》



5月25日(水)に船橋県民の森でバーベキューをやってきました。今年度からレク実行委員会が発足。今までバスハイクというものは実行委員会があったのですが、バスハイク以外にもレクをやりたいというメンバーの声をくみ上げ始めました。実行委員会のメンバーが企画、食材などの準備、当日の進行を行って頂き皆で楽しんでくることが出来ました。現地では班に分れてバーベキュー。それぞれ火を起こす人、調理をする人、食べて楽しむ人、色んな人がいる中で楽しんで親睦を深めることが出来ました。実行委員会の方。お疲れ様でした。

《精神科家族教室》

5月21日(土)当院で月に1回行われている「精神科家族教室」の「当事者の体験談から学ぶ」というテーマで、メンバーさん4名が参加し、体験談を発表したり参加しているご家族からの質問に答えたりしました。たくさんの参加者の前で自身の話をすることは、とても勇気のいることだったかと思いますが、参加しているご家族にとって参考になるような話をして下さいました。



《ビギナー》

毎週(金)の午前中に“デイケアに通所して間もない方”“デイケアにまだ慣れていない方”を対象に行っているグループです。共通したデイケアでの悩みが多いので、お互いに励まし合い、支え合いながら、デイケアで安心して過ごせることを目指して頑張っています。最近のビギナーで流行っているゲームは「人生ゲーム」です。子供の頃にやったことがある、という方が多く、懐かしみながらゲーム上の“人生”をみんなで楽しんでいます♪



《ハッピークラス》

一休ではいくつかの心理教育のプログラムを行っています。その中でハッピークラスは「病気や薬と友達になり自分らしい生活が出来るようになる」というコンセプトのもと行っているプログラムです。でも病気や薬の知識というのはなんだか難しそうですよ。ハッピークラスではわかりやすく楽しく学べるように、例え話やスライドなど色々な方法で病気やストレス対処などの説明をしています。先月はおにぎりを握って食べるなんてことも…。そしてメンバーの皆で病気の体験や困った時や辛い時にどのように対処していくかということをお話しています。病気や障害と友達になってハッピーになれたら良いですね。

6月の予定

- 6月8日(水) 院内卓球大会
- 6月11日(土) お楽しみ会(チーズケーキ作り&クイズ)
- 6月15日(水) ソフトボールリーグ戦(秋元病院さんと)

6月の予定

次回「家族懇談会」は7月2日(土) 15:00～
ミーティングルーム(デイケア前の廊下沿い)