

いっきゅう  
一休通信

前回の春号から発行させていただいています。  
多くの方に、私たちデイケア一休がどんな活動をしているのかを  
知ってもらえればと思います。

今回は、デイケア一休のプログラムの一部のご紹介および  
デイケアメンバーさん執筆の『私の生活と一休』をご紹介します

## 手工芸

革工芸・ぬり絵・タイル・ネット手芸・刺し子など、各自で創作活動に取り組んでいます。  
一休の手工芸では、本を調べたりしながら、ご自身で作り上げていくことを大切にしています。  
皆さま、音楽をかけながら作業に打ち込んでいらっしゃいます。

## ビギナー

デイケアメンバーになった後、1番初めに入るプログラムで、デイケアに慣れるまでの方を対象とした、ビギナーさん（デイケア初心者）向けです。  
デイケアに通い始め、わからないことや悩んでいることをビギナーさん同士で話したり、慣れるためにはどうしたらいいかを各自考えていきます。

## 学習プログラム

当院の医師や栄養士などによる専門的な講義が開かれます。  
ストレスや睡眠、薬や疾患について取り上げたり、気軽に医師に質問が出来る【先生と語ろう】という会もあります。

## 社会生活力

社会生活での力を伸ばすためのプログラムです。  
日常生活にかかわりの深い内容を取り上げ、参加者全員で情報共有した後、自分自身の課題や目標を掲げ、チャレンジしていきます。  
チャレンジが終わると、生活をよりよいものにするために、参加者全員で振り返りを行います。

## グッ（ド）ジョブ

GOOD JOB!の意味のグッ（ド）ジョブ。文字通り就労を目指す方向けのプログラムです。  
働くために必要なことや、就労支援のための様々な機関や、社会資源のご案内を行っています。  
普段は会えない就労移行支援施設の方が実際にデイケアに来て講義を下さったり、施設見学に出かけることもあります！  
情報だけではなく目で見て体験していただけるプログラムになっています。

## ～ 私の生活と一休 ～ メンバー執筆記事

私がデイケアに通い始めたきっかけは、船橋北病院に隣接するひまわり苑に入所したことでした。その時、日中活動の場の候補として一休があげられました。

デイケアに通い始め12年が経ち、一休での役割も増えました。朝の会・帰りの会の司会、院内研修での発表、この一休通信夏号の記事執筆や一休レクの担当などを行っています。  
普段は、様々なプログラムに参加し、司会が必要なプログラムでは司会を積極的に行っています。

一休が終わると、スーパーで買い物をし、帰宅後夕飯を食べ、入浴や洗濯をし、就寝します。

デイケアに通い、生活リズムが整い、たくさんの友人と出会いました。

一休は、とても大切な場所になっています。  
日中活動に困っている方は、一休をおすすめします。

一休通信は1シーズン毎に発行予定です。