

## 新しくなったデイケアステーションってどんなところ？

こころとからだの自分らしいリズムを取り戻したり見つけたりする、リハビリテーションの為の場所と考えていただけるといいと思います。ひとり一人の気持ちを和らげたり、元気づけたりすることで“自分の居場所”として活用することができます。また、レクリエーション、創作活動、スポーツ、作業活動、ミーティングなどのグループ活動を通して、社会生活を送る上での自信をつけていくところでもあります。利用することで、さまざまな人と出会い、一緒にいろんな経験をしながら、生活に楽しみを見つけていくことができるようになり、日々の小さな生きがいを見出すことができるようになることが目的です。そのため、ご自分の目標や目的に合った3つのコース「精神一般」、「リカバリー（復職・就労支援）」、「アルコール」をご用意しています

## こんなことはありませんか？

- ・朝起きられない、夜眠れない
- ・部屋から出ていろいろしてみたいけど、どうしていいかわからない
- ・本当は家の手伝いをしたいけど、どうしたらいいかわからない
- ・地域の活動に参加してみたいけど、どうやって人と接していいかわからない
- ・友達を作りたいけど、なかなかうまくいかない
- ・そろそろ仕事してみたいけど何をしたらいいかわからない
- ・その他、なにもしたくない、したい事がうまくいかない、自信がもてない 等々

**そんな時には、デイケアステーションを利用してみてください**

## <精神一般デイケア：週間プログラム>

H29,5,1 現在

	月	火	水	木	金
午前	革細工 グラウンドゴルフ 自主活動	ミーティング&ミニ勉強会	革細工 自主活動	パソコン お茶会（1 3週）、スイーツ（2週） フラワーアレンジ（4週） 自主活動	革細工 自主活動
午後	陶芸 自主活動	心理プログラム サークル活動 自主活動	ソフトボール 陶芸 自主活動	室内スポーツ バンド 自主活動	イメージ画 当事者研究 自主活動

※都合によりプログラムの中止または変更する場合がありますので予めご了承ください

### 『新しくなったデイケアステーションの魅力』をお伝えします！！

・革細工や陶芸などの創作系プログラムや、サークル活動、当事者研究といったグループ活動プログラムが増えました。もちろん、自分で好きな活動を選択することができま  
すし、その日の体調や都合に合わせて変更することも可能です。

・デイルームが広くなり、開放感のある大きな窓からは明るい陽がさし込みます。木の  
温もりあふれるテーブルを囲めば、メンバー同士の交流も自然に生まれます。

・スタッフが増えました。精神保健福祉士、看護師、作業療法士といった多職種での運  
営に変わりはありませんが、面談室も完備され、今まで以上に個別での相談に応じるこ  
とができるようになりました。

・最新機種のパソコンを10台導入しました。興味はあるけどパソコンを触ったことが  
ない初心者の方から、スキルアップにつなげたい方まで大歓迎です。

### <アルコールデイケア>

アルコールデイケアでは、お酒のない生活の土台作りを中心に様々なプログラムを行っています。

主に、依存症についての学習や、体験談・対処法の共有、スポーツや料理、レクリエーションなどがあります。安全な場で仲間と一緒にお酒について考え、これからの人生がより豊かになるお手伝いをしています。デイケアステーションとして新しくリフォームされ、明るく広くなり、今年は桜が絶景でした！

### <リカバリーデイケア>

リカバリーデイケアでは、「働く事」を目標にプログラムを行っています。利用して頂いている方々はそれぞれ状況が異なりますが、復職を目指す方々とこれから就職を目指される方々に別れます。平成 28 年度（12 月 26 日現在）の実績は復職率 92%、就職率（就労継続支援 A、B 型事業所含）60%となっております。プログラムの内容は主に病気の予防や人付き合いの練習、苦手な状況の対処スキルを話し合う等々です。「同じ目標に向かってみんなでゆっくり頑張ろう」をテーマに一人一人がリカバリー目標に向かい日々ゆっくり歩んでいます。働きたいなと思っている、自分に合った働き方はないかな、諦めていたけど実は働いてみたい・・・という方は一度見学からどうですか。（見学の際は主治医又はデイケアスタッフに声を掛けて下さい。）よろしくお願ひします。