

デイケア便り

平成31年3月発行

弘前愛成会病院 デイケアあゆみ
TEL 0172-31-3560

担当：安齋



今年の作品展示会で団体作品として
デイケアあゆみのジオラマを作成し金
賞を頂きました！



デイケアでチームの
スクラッチアートです

新規プログラムの紹介

ストレスマネジメント講座

2月より週1回臨床心理士によるストレスマネジメント講座が行われています。ストレスは生きていると必ず存在し「悪いもの」というイメージがありますが、うまく付き合っていくことで心の成長を促し、生きる実感を与えてくれるものであり人生で必要不可欠なものと言われています。

自分の考え方のくせを皆で振り返ったり、自分も相手も大事にするコミュニケーションの仕方(アサーション)を勉強したり、リラクゼーション法では講義内で実際に実践してストレス対処法を勉強・体感しています。



自分を無理やり変える
必要がないと知っ
て安心できた。



他の人の意見も聞け
て勉強になった。



働くというイメージが
明確になった。

デイケアに毎日通うこと
が働く準備につながる
と改めて学んだ。

自分自身の知らな
かった内面がわかり、考
えることも出来て参加
してよかった。

継続プログラムの紹介

第2回わくサポートプログラム

就労に向けて、場面設定をしながら対人関係について学んだり、作業能力の確認、向上を目指して作業プログラムを行っています。

また、就労機関の見学を通して就業イメージが明確になるようサポートしています。



メンバーさんの声

メンバーさんに
テイケアについ
て聞いてみまし
た！



私はテイケアに来て9年目です。テイケア
では料理教室やスポーツ、カラオケ、お菓子
作りが楽しいです。将棋やおセロ、ウ/等の
ゲームも楽しいですよ。 D.Sさん

自分は統合失調症ですが、テイケアに
来て作業活動で楽しい気持ちになる
ことが多くなりました。病気で悩むこ
ともありますが、薬かテイケアか周り
の人達のかがあるように思います。

これからも前向きに生きたいです。
Y.Tさん

私はテイケアに通って今年の10月で6年目に入
ります。最初の頃はただ他のメンバーさんに合わせて
参加していましたが、最近は自分で自分の立場
を考えて行事とか何か大きなイベントに参加するよ
うになりました。行事の準備も自分から進んでやるよ
うになりました。今日は2月の1日です。午後から節
分の豆まきをする予定ですが、今年は鬼の役をしよ
うと思っています。厄払いのつもりで、皆から豆蒔き
をしてもらおうと朝から気持ちを引き締めています。
今年9月で66歳になりますが、まだまだ若いと自
分は思っています。色々な問題も多々ありますが、こ
れからもテイケアに通ってたくさんの行事に参加しよ
うと思っています。これからもよろしくお願いします。

P.N たてちゃんさん

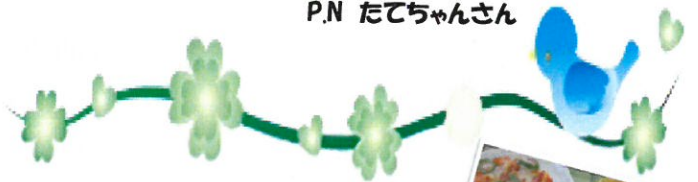
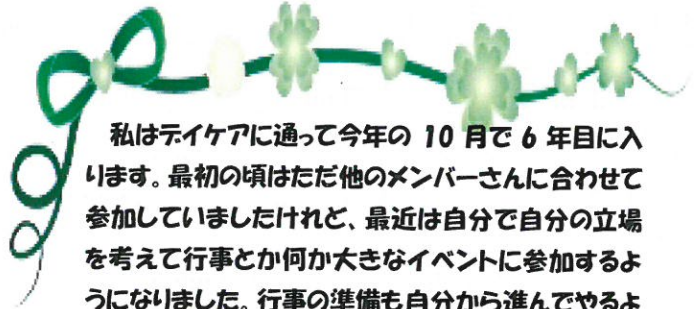
自分はテイケアにいき、活動、お風呂、リハビリ
仲間と飯を食わないと無気力で部屋とキッチン
がごみ屋敷になります。テイケアに行き、自分の
生活を見直し、よきスタッフに相談することでリ
ズムを作ることが出来ました。テイケアがなくて
はならぬ生活の一部です。

消しごび・大さん

新スタッフの紹介

昨年10月から異動になりました、テイケア主任
の小山内尚子(おさない なおこ)です。初めは慣れ
ないことが多く、戸惑うことばかりでしたが、皆さ
んに温かく迎えられ、助けられながらあっという間
に4か月が過ぎてしまいました。

まだまだ、未熟ですが、これからも一緒に楽しい
時間を過ごしながらか少しでも皆さんのお役に立て
るように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお
願いします。



デイケアあゆみの作品展コーナー

デイケアあゆみには、俳句、詩などの芸術家がたくさんいます。みなさんの作品の一部を紹介します♪



美しい
昔を思う
ひなまつり
F子



豆まきや
鬼が逃げるなり
寒の内
F子

夢窓

T・Hさん

春は満足で
そよそよと電車に揺られながら
小鳥の子守唄
目覚めた場所は夢の中

夏はギラギラと
反抗的な太陽引き連れて
白夜行
不夜城は誰の物？

秋は夏の忘れ物
風鈴の音色淋しくて
月夜のうさぎは今宵も
待っています
遙か彼方の
異星人を

冬はいのち
真っ白ないのち
いつかは終わる、いのち
雪はいつか溶け、水になり
水は土に食われ。
はい！さようなら、さようならいのち
そして命はまた産まれる
春になる。

天の声 Y・Oさん

「悪い事」があったら、「いい事」を待つように我慢しよう。
きっとそれ以上の幸福が訪れるから。
ゆっくり最愛の人を待つように、機会を待とうじゃないか。
幸せとは、一人占めしたらいけないのです。
逆に一人で、幸せにはなれません。
みんながいるでしょ。
甘えてもいいんだよ。
苦しみも幸せへの道筋です。
今が不幸でも、数秒後の事が分かるかい？
予期できないから、幸福なんだよ。
死んだ事があるかい？
きっとびっくりするほど幸福さ。
大丈夫見てる人がいるから。

デイケアで
友と話した
プログラム
たてちゃん

冬の朝
目が覚めたら
寒雀
たてちゃん



下半期レクリエーション紹介



10月	他施設交流会 社会見学 (斜陽館&エルムの街)
11月	秋の味覚祭
12月	クリスマス会 テイナイトケア大忘年会
1月	新年会
2月	ボウリング大会

他施設交流会

毎年恒例ぶどうの樹のみなさんをお招きして、会食と運動会を行いました。今回一番盛り上がったのは、スタッフ対抗で行ったダンボールで作ったキャタピラ一輪車でした。私も参加しましたが、前方が見えないのでまっすぐ進むことが出来ず難しかったです。でもメンバーさんがそんな苦戦しているスタッフの様子を見て大声で笑って楽しんでいたので満足しています。



クリスマス会

毎年恒例の豪華な食事と歌やダンス、寸劇の余興は、今年も盛り上がりました。この日のためにみなさんが一生懸命練習していました。今年の最高賞はメンバーさんとスタッフ合同で行った手話とハンドベルの演奏でした。



また、今年は組むぶたで卓上のツリーを手作りするなど、会場の装飾にもひと工夫しました。



新年会

2019年一発目のレクは新年会です。今年も新年初日に行いました。新年のあいさつをし、ノンアルコールの甘酒とおしるこのふるまいや絵馬を作成しました。また、おみくじを引いてもらい、今年最初の運試しをしました。超大吉もありましたよ♪



テイナイトケア忘年会

2018年最後のレクは1年を締めくくるテイナイトケア大忘年会です。紅白歌合戦を行ったあと、一足早くおせち料理を食べながら、今年1年の振り返りや来年の抱負を皆で発表しました。



編集後記:平成最後のテイクケア便りとなりました。当テイクケアでは様々なプログラムやレクが企画されています。皆さんにテイクケアの様子をたくさん知ってもらおうと思いましたが、全部は載せきれず残念です。次回をお楽しみに!(安齋)