

# デイケア案内

平成28年 8月

## ■スタッフから

夏本番の暑い日が続きますね。皆さん夏バテはしていませんか？食事・睡眠をしっかり取って暑い夏を元気に乗り切りましょう。8月6日はふくろい遠州の花火大会があります。豪華な花火も楽しみですが、病院近辺は渋滞や交通規制がありますので気をつけましょう。



### ● デイケアバスレク

8月26日夏のバスレクでは、恒例だった新居弁天の海水浴は中止になりました。今回は、御前崎めぐりということでなぶら市場とその周辺を見学していきます。近くには砂浜があり泳ぐことはできませんが砂浜を散策したり足を浸ることはできますので海の雰囲気を楽しむことができますよ。



### ● 体育館でスポーツ(健康体操)

毎週火曜日に掛川つくし体育館にてスポーツプログラムを行っています。内容はバドミントン、卓球などを行っています。各自好きなスポーツに参加してもらい、初心者の方にも楽しく丁寧に教えていきます。楽しくスポーツをしたい方、体力を付けたい方、ストレス解消をしたい方はどんどん参加してください。健康体操では、デイケア室にてゆっくりした動きのストレッチ体操やヨガやカービードンスなどを行います。運動が苦手な方や高齢の方が対象です。



## ■プログラムの内容

### ● 喫茶いこいの家

喫茶準備・喫茶いこいの家は、院内の就労支援のプログラムです。メンバーさんとスタッフが力を合わせて喫茶店の運営をしています。喫茶店のウェイターや作る係、受付などがあり、実践に即した経験ができます。接客の基本を勉強したい方はぜひ参加してください。



### ● 就労支援(ポスティング)

就労を目標にしている方、仕事の体験をしたい方、デイケアで就労支援(ポスティング)を行っています。ポスティングとはちらし配りのことで、掛川市内を車で移動しながらスタッフと一緒にを行っています。やり方もスタッフが指導していきます。作業代も参加した時間や枚数に応じて分配していますよ。

### ● パソコン教室

ワード・エクセルの基本的な使い方や音楽CDの作り方など練習しています。「難しいそう・・・」と遠慮している方にも初心者向けのテキストを用意しています。希望者はスタッフまで声をかけてください。少しでもパソコンを扱えると就職にも有利になったり、生活の幅も広がりますよ。



### ● 健康指導教室

健康指導教室では、NsさんOTさんによる健康指導のお話をしていきます。皆さんの健康や生活に役立つ内容のお話をしていきます。