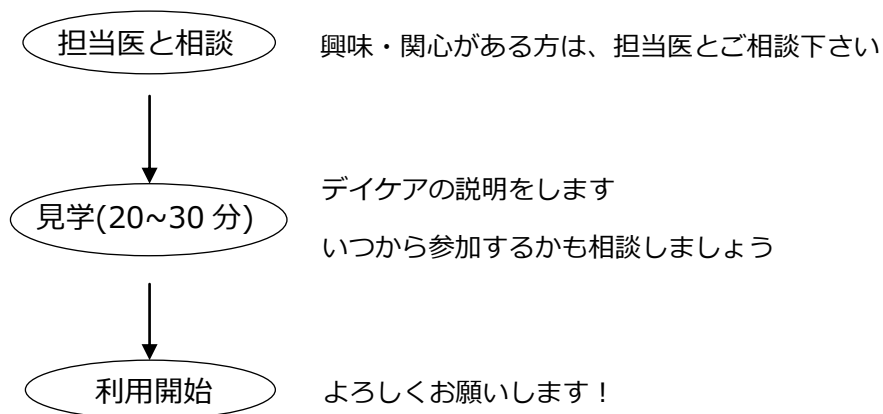


## ★ デイケアに通うには？



☆ 朝は直接デイケアにお越しください。

会計などのわからないことはご説明いたします。

☆ 皆様の目的や体調に合わせて参加日・プログラムを決めましょう

☆ **お願い**：デイケア利用中に動画・写真撮影は行わないでください。

メールアドレス・電話番号等個人情報の交換も行わないように  
してください。

新型コロナウイルス感染拡大予防の為自宅検温もお願いします。

その他、わからない事はお気軽にデイケアスタッフにご相談ください。

### 茨城県立こころの医療センター デイケア

住所：〒309-1717

茨城県笠間市旭町 654

茨城県立こころの医療センター

電話：0296-77-1151（代表）

デイケアへと伝えてください

## 茨城県立こころの医療センター

# デイケアのご案内

2020.7月

★ どんな人が参加してるの？

- \*何かしたいけど、まだ自信がない方
  - \*仕事の準備として利用したい方
  - \*生活リズムを整えたい方
  - \*うまく人とかかわる方法を学びたい方
  - \*病気とうまく付き合っていく方法を学びたい方
  - \*体力・集中力等をつけたい方
- など・・・

集団活動に参加することによる治療を行います

★ 1日の流れ 新型コロナ対策：自宅で検温

- 8:45 集合
- 8:50 診察
- 9:00 ミーティング
- 9:30 ラジオ体操  
プログラム
- 11:50 お昼・休憩
- 12:30 出席・お掃除
- 13:00 体操又は脳トレ  
プログラム
- 15:15 アフターミーティング

午後（予約制）  
12:15 集合  
12:20 診察

活動日：月～金（土・日・祝日はお休み）

活動時間：デイケア → 1日（昼食含む）

ショートケア → 半日（AM or PM）

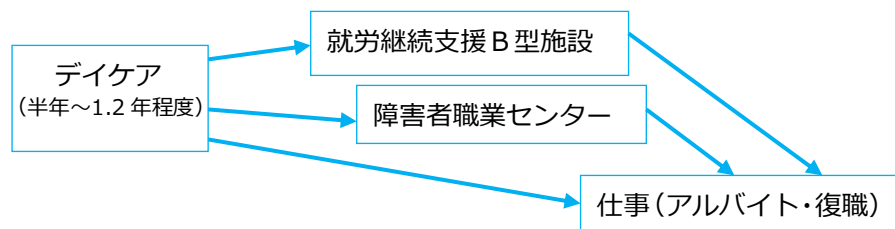
費用：各種健康保険が適用（**自立支援医療利用で1割負担**）

必要な物：動きやすい靴と服装・水分・昼食薬・診察券など

※デイケア（1日）利用の場合、昼食がでます

※午後の参加は予約です。スタッフと相談しましょう。

★ デイケア利用後はどうしてるの？



★ プログラム紹介

喫茶「やすらぎ」	メンバーが中心になって運営している喫茶店です 受付・ウエイトレス・厨房・洗い場に分かれて働きます 就労習慣をつけましょう（新型コロナ感染予防の為中止中）
軽スポーツ	軽い運動で、ストレス発散・気分転換をしましょう！！ 個人・集団競技を通して活動性向上 ウォーキング・卓球・ゲートボール・風船バレー・グラウンドゴルフ・バドミントン・ユニカール・・・
手工芸	自分の好きな作品を作ります 集中力を高めましょう ミサンガ・編みもの・ぬり絵・革細工・・・
園芸	畑に作物を植える → 草取り → 収穫 → 試食や販売 自然と触れ合うと気分がやわらいでリラックスできます
自主活動	好きな種目を自分で選び、楽しく過ごします トランプ・卓球・マージャン・カラオケ・・・
外来講師	ボランティアの先生から直接指導が受けられます 絵手紙（年3～4回）
やわらかあたま 教室	自分の考え方のクセを知るプログラムです （認知療法的アプローチの1つ） ゲーム感覚で楽しく頭のストレッチをしましょう ※1クール10回
WRAP 元気回復行動プラン	自分が元気で過ごすための工夫を改めて考え、あらためてリストにまとめます。人生をより豊かに生きる手助けになるように・・・ ※1クール10回 事前申込制
アサーション	いろいろな気持ちを相手に穏やかに伝えることでトラブルにならないコミュニケーションを練習します ※1クール5回 事前申込制
就労準備プログラム	就労を目指している人が、将来の希望に向かって何をどう取り組んでいけばいいのかを一緒に考えてはつきりさせていくためのプログラムです。 作業の体験も行うことができます

新型コロナ感染拡大防止の為、プログラムや行事には変更があります。