

## ハイキング

コロナ禍で中止していた院外レクを再開し、10月23日(月)、24日(火)に明日香の石舞台古墳公園にハイキングに行きました。月水金デイケアでは開設したH19年以来久しぶりとなり、初期メンバーは「懐かしいなー」と言いつつ思い出話などしてくれました。火土デイケアでは、院外レク自体が初参加のメンバーも沢山おられ、皆さん楽しそうに過ごされていました。

両日共天候に恵まれ、10月下旬なのに暑さを感じる中、散策しながら田園風景を楽しみ、花や川などの自然に触れたり、石舞台古墳や町並みを眺めて歴史を感じたりする事が出来ました。参加されたメンバーさんから「リフレッシュできた」「話したことのない人と話せた」などコメントをいただきました。



# 健康教室

## 9月「自己肯定感を高める方法」

9月5日(火)嶋吉先生に“自己肯定感を高める方法”を講義して頂きました。自己肯定感とは『自分の良いところも悪いところも含めてありのままの自分を肯定し好意的に受け止められる感覚』のことです。自己肯定感が低い場合、幸せそうな人への嫉妬や劣等感で自分で自分を追い込んでしんどくなります。自己肯定感を高める方法として**成功体験を書き出す 完璧を求めない**などいくつかの方法が紹介されました。メンバーさんからは「完璧を求めず生活していきます」「勉強になりました」などの感想があがりました。

## 10月「自分の性格を知ろう！」

公認心理師のスタッフが「自分の性格を知ろう！」というテーマで講義しました。TEG(東大式エゴグラム)という質問形式の心理テストを実際にメンバーさんに回答してもらいました。自分が「コンピュータタイプ」「ルーズタイプ」など様々なタイプのどれに当てはまるかを見てもらい、メンバーさんからは「当たってるなあ」などの感想が聞かれました。

心の健康のために活用してもらえれば幸いです。

## 就労グループ

9/26(火)就労グループで就労支援継続B型事業所「TOKIO」とオンライン交流会をしました。TOKIOさんはパソコン関連の事業所で、事業所説明のパワーポイントや、メンバーさんによる事業所の紹介動画をメンバーさん自身が作成・編集されています。パソコンが全くできない方でも利用できるとの事で、紹介動画に出演されていたメンバーさんも初心者から始めたとのことでした。操作など難しい印象ですが、「興味ができました」「勉強になります」「少しパソコンに興味をもちました」といった声もあがりました。



# 利用者さんの作品集



創作



手芸



革細工



どんぐりアート



スタンドグラス風アート

実習生さんが  
皆に教えて  
くれました♪



カレンダー 9月



10月

# お菓子作り

食欲の秋ですね～♪

さつまいもの  
甘みと香りが最高でした！



卵焼き器で



バウムクーヘン



カステラ



スイートポテト

## ●精神科デイケアとは…

レクリエーション・スポーツ・創作活動・生活技能訓練・就労活動など様々な個人・集団活動を通して、社会復帰のための治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

## ●デイケアに通う目的は… 一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「地域での生活に不安があり、困った事を何でも相談したい」  
「仲間が欲しい」「人付き合いが上手くなりたい」「居場所が欲しい」  
「生活リズムを整えたい」「体力作り」「症状を上手くコントロールしたい」「働きたい」「働きながら時々息抜きに使いたい」等々。

## 《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日 : <月水金グループ>

月・水・金(祝祭日・年末年始は除く)

<火土グループ>

火・土(祝祭日・年末年始は除く)

時 間 : 9:15~16:00

住 所 : 〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL : 0745-63-0601