

# 横浜丘の上病院デイケア 月間予定表 令和6年9月

エトセトラ 月		趣味& 就労 火		「明日への一歩」Day Restart & Next 水		コミュニケーション & 就労 木		ストレスケア & スポーツ 金		スペシャルプログラム	
2	ペアオセロ ストレッチ体操 書写 個人活動	3	園芸 ストレッチ体操 就労準備 ストレスに 対処する① 個人活動	4	IT教室 ストレッチ体操 頭の体操 個人活動	5	パタンク ストレッチ体操 就労準備 自分の いいところ 悪いところ 個人活動	6	フルーツ ゲート ホッケー ストレッチ体操 メンタルケア メタ認知 トレーニング 個人活動		1月
9 (月)	モルック ストレッチ体操 喫茶 丘の上 個人活動	10 (火)	バーチャル 旅行 ストレッチ体操 就労準備 ストレスに 対処する② 個人活動	11 (水)	イントロ クイズ ストレッチ体操 ダーツ 個人活動	12 (木)	連想 ゲーム ストレッチ体操 就労準備 自分をどう 伝える 個人活動	13 (金)	ヒーリング ミュージック ストレッチ体操 メンタルケア 当事者 研究 個人活動	2月	節分
16 (月)	祝日 敬老の日	17 (火)	プログラム ミーティング ストレッチ体操 就労準備 ストレスに 対処する③ 個人活動	18 (水)	生活向上 委員会 ストレッチ体操 音楽 個人活動	19 (木)	園芸 ストレッチ体操 就労準備 履歴書の 書き方 個人活動	20 (金)	クリーン デー ストレッチ体操 メンタルケア ストレスケア 塗り絵 個人活動	6月	紫陽花巡り
23 (月)	振替休日 秋分の日	24 (火)	卓球 ラリー対決 ストレッチ体操 就労準備 ストレスに 対処する④ 個人活動	25 (水)	セルフ チェック ストレッチ体操 ボードゲーム & カードゲーム 個人活動	26 (木)	書道 長月 ストレッチ体操 就労準備 職場にどう伝える 戸塚就労 支援センター 個人活動	27 (金)	歌を楽しむ会	8月	夏祭り
30 (月)	ボウリング ストレッチ体操 eスポーツ 個人活動	9月		9月		9月		9月		11月	紅葉狩り
										12月	クリスマス会

\*デイケアの日々の出来事を紹介しています！こちらにアクセスしてみてください。

9月27日 今月のPOINT!  
みんなで楽しく歌って  
リフレッシュしましょう!  


アメーバブログ →

<http://ameblo.jp/okanouedc>



Yokohama Okanoue Hospital  
Daycare instagram  
横浜丘の上病院デイケア  
インスタグラム



連絡先  
横浜丘の上病院デイケア  
045(822)0751



他院の方も  
主治医を変えず  
利用できます

デイクケア活動中!

簡単  
クッキング

Decoration  
Cookie ♡



ココアクッキーに  
簡単デコレーション

8月14日





花ケア活動中!



フラワー  
アレンジメント

8月28日





# デイケア活動中！

## 8月は夏イメージ


～簡単クッキング～

ココアクッキー（ノール）  
にデコレーション。

これだけでも気分↑↑

～フラワーアレンジメント～

夏の生花でアレンジメント  
珍しいクルクマも



デイケアにご興味のある方は  
主治医かスタッフまで  
お申し出ください

プログラムを見てくださいね  
（外来窓口にあります）








# デイケア活動中！

## 「セルフスティグマ」とは？

精神疾患になったことで、自分を責めたり、それを認められなかったり、「もう社会から疎外された」と思ったり・・・そんなことはありませんか？セルフスティグマは「自己偏見」と訳されます。実際には、それは自分に対する否定的な考えや感情となって現れます。それらはあなたの自信も希望も奪うものです。セルフスティグマと戦う方法を一緒に考えてみませんか？

デイケアにご興味のある方は  
主治医かスタッフまで  
お申し出ください



プログラムを見てくださいね  
(外来窓口にあります)

