横浜丘の上病院デイケア　月間予定表

令和8年 11月

月	火	水	木	金
エトセトラ	趣味＆就労	「明日への一歩」Day Resteart & Next	コミュニケーション＆就労	ストレスケア＆スポーツ
2 音楽祭	3 （お休み） 文化の日	4 IT教室 N ストレッチ 個人活動 当事者研究 N ストレッチ 個人活動	5 〇〇ゲーム ストレッチ 就労準備 スティグマについて② 個人活動	6 芸術祭
9（月） ボウリング ストレッチ カレンダー飾り作り 個人活動	10（火） 散歩 ストレッチ 就労準備 ストレス脆弱性① 個人活動	11（水） 手工芸 R ストレッチ 個人活動 音楽 ストレッチ 個人活動	12（木） プログラムミーティング ストレッチ 就労準備 社会資源とは 個人活動	13（金） 園芸 ストレッチ マインドフルネス メタ認知トレーニング 個人活動
16（月） クリーンデー ストレッチ セルフチェック 個人活動	17（火） ボードゲーム ストレッチ 就労準備 ストレス脆弱性② 個人活動	18（水） R 秋のお菓子作り ストレッチ 個人活動 お茶会 R ストレッチ 個人活動	19（木） 日本一周仮想旅行 ストレッチ 就労準備 就労の基礎 個人活動	20（金） 卓球ラリー ストレッチ マインドフルネス ストレスケア道具箱（朗読） 個人活動
23（月） （お休み） 勤労感謝の日	24（火） 園芸 ストレッチ 就労準備 ストレス脆弱性③ 個人活動	25（水） N eスポーツ R ストレッチ 個人活動 生活向上委員会 ストレッチ 個人活動	26（木） 書道 ストレッチ 就労準備 多様な働き方 個人活動	27（金） リズムヨガ ストレッチ マインドフルネス ダーツ 個人活動
30（月） 紅葉狩り				

今年のスペシャルプログラム

- 1月 初詣
- 3月 桜を待つ会
- 6月 競技大会
- 8月 夏祭り
- 10月 ハロウィン
- 12月 クリスマス会

他院の方も主治医を変えず利用できます

今月のPOINT！
秋といえば… 食欲？ 運動？ 芸術？
秋らしいプログラムがたくさん♪
散歩にも良い季節ですね！

*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。

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 → Y_OKANOUEDC

連絡先
横浜丘の上病院デイケア
045(822)0751

デイケア活動中！



「ハロウィンのかぼちゃ
（ペーパークラフト）」

王道のニッコリ笑顔のかぼちゃ



「目を少しタレ目にしてみたよ」

少しいたずらっ子そうな表情のかぼちゃ



「お菓子をくれないと、いたずらしちゃうぞ！」

ちょっと珍しい、タレ目や
困ったお顔の愛されかぼちゃ



「愛着がわく！」

同じ型紙を使って作りましたが、
完成したかぼちゃはどれも
個性豊かで
とっても魅力的です！



デイケア活動中！

秋晴れの青空の下、みんなで植物園へお散歩
～心も体もリフレッシュ　デイケアお出かけレポート～

バラ園



温室



くだもの園



きれいな景色を見て、ほっと一息。
そんな優しい時間を
一緒に過ごしませんか？

サボテンの種類が多くてびっくり！
バラもすごく綺麗でした

久しぶりにたくさん歩いて、
良い運動になりました！



デイケア活動中！
火・木曜日

就労準備・支援グループ

参加者募集中！！

「仕事」への挑戦
一人で抱えず
一緒にやりましょう

A型、B型、就労移行。いっぱいありますね。どこが自分に合うのか迷ったら、まずはデイケア。一緒に探せます。



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）

ディケア活動中！

「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？

ディ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）