



音楽クラブ(ドルフィンリング)

営業時間

月・火・木・金・土曜日
8:45~15:00

水曜、日曜、祝祭日はお休みです。

対象となる人

- 他の人とうまくつきあえない人
- 家にいても一人ぼっちですることがない人
- 生活が不規則になりがちな人
- 働きたいけれど、まだ自信が持てない人
- もっと元気になりたい人
- 再発を予防したい人

スタッフ

医師・看護師・臨床心理士などのスタッフがいます。

ご連絡先

〒702-8006 岡山市中区藤崎465
TEL. 086 - 276 - 1103
FAX. 086 - 276 - 1104

MAP



アクセス

- バス利用の場合
岡山駅①のりば 天満屋①のりば
岡山ふれあいセンター行き、または、新岡山港行き
三幡(さんばん)農協前下車 徒歩約5分
- タクシー利用の場合
JR岡山駅より約30分



医療法人社団良友会
山陽病院

精神科デイケア なごみ

● ご案内 ●

こころのやすらぎと
憩いの場を
共有しましょう

医療法人社団良友会
山陽病院

〒702-8006 岡山市中区藤崎465
TEL. 086 - 276 - 1103 (患者様専用ダイヤル)
TEL. 086 - 276 - 1101(代)

デイケアの活動目的

利用者の個別の問題に対応する**カウンセリング**の中で、**リフレーミング**と**ストレングス**を重視し、主体的な自分づくりをする**マインドフルネス**な関わりを大切にします。利用者のやりたい、なりたい、欲しいものを見つけ出す関わりを通して、目標に向かって行動を援助していける**コーチング**を重視します。そして、生活の援助から、社会参加の支援にシフトしたデイケアの環境を目指しています。

利用するにあたって

集団の場としてのルールを守ってください。

暴力、金銭・物品の貸し借り、セクハラ行為、酒気を帯びての参加、宗教活動、セールス行為、政治活動など、その他利用者の迷惑になる行為。以上の行為があった場合は、**参加を中止**させていただくことがあります。ご了承ください。

喫煙は所定の場所でお願いします。(室内は禁煙です！)

持ち物について

セルフサービスでお茶を用意しています。コップをお持ちください。運動プログラムがございますので、運動のできる服装でお越しください。

食事について

重要なプログラムの一つです。**給食をご用意します。**

ご家族様へ

ご本人がデイケアへ継続的に参加するためには、ご家族の理解や協力が何より大切です。ご家庭でデイケアについて話し合ってくださいと、ご本人の意欲も湧いてくるものと思われます。

また、**ご本人**を中心に、**ご家族、スタッフ**の三者が**連携**を保ち、**デイケアの目標を達成**できるよう、力を合わせていくことが大切だと考えます。

一日の流れ

基本的にこのような予定で過ごしていただきますが、最初から長時間無理をする必要はありません。

午前中はお好みの作業やしてみたい事をご自分のペースに合わせて選び、過ごして頂きます。午後からはグループ活動です。午後の活動は曜日によって様々な活動があります。

- 8:45 ● **デイケアスタート**
バイタルインタビュー
- 9:30~10:00 ● **朝の会**
今日は何の日?
- 10:00~11:30 ● **クラブ活動(個別活動)**
- 11:00~11:25 ● **スロージョギング**
- 11:30~12:30 ● **昼食・休憩**
- 12:20~12:50 ● **自律訓練法**
- 13:00~13:25 ● **スロージョギング**
- 13:30~14:30 ● **午後のプログラム**
※プログラム参照
- 14:40~15:00 ● **帰りの会**
- 15:00 ● **デイケア終了**

プログラムについて

午前の活動(個別活動)

手芸(ビーズ、裁縫、あみもの)
運動(卓球、バドミントン、スロージョギング、ストレッチ、筋トレ)
ちぎり絵、ぬり絵、園芸
音楽(オカリナ、トーンチャイム、ピアノ、リコーダー)

午後の活動(集団活動)

季節の行事、ミニコンサート、料理教室、ゲーム大会、映画鑑賞、栄養教室、お悩み相談、自律訓練法、生活スキルアップ講座、体を動かそう、こころの元気の本紹介、カラオケ、ミーティング

活動へ参加しないときは、個人作業を楽しんだり、体調不良の時はゆっくりと休憩しても構いません。月に一度、メンバーと職員でミーティングを行い、週間プログラムや月間プログラムの計画を立てます。花見など季節の行事も皆さんで計画しましょう。

