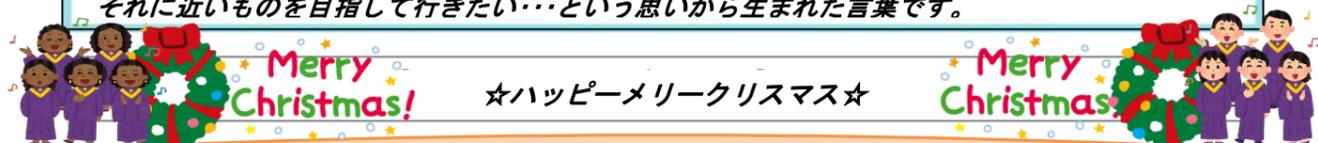




BESTYとは…BEST(最も良い)とBETTER(より良い)の間。最高でなくても良いけど、それに近いものを目指して行きたい…という思いから生まれた言葉です。



アニマルセラピーイベント(11/1) & 癒しの時間プログラム(11/17)のインタビューをしてみました! デイケアメンバー【H, Y】

★【アニマルセラピーイベント】★

NPO 法人日本アニマルセラピー協会の鎌倉本部よりセラピードッグとスタッフの方々にお越しいただき、アニマルセラピーを実施!! かわいいセラピードッグとのふれあいで、参加者は癒されていました!!

初めてのイベント参加でしたが、いかがでしたでしょうか?

“楽しい、と”すごいな、という気持ちになりました。特に、参加している方々と、スタッフの皆様が、お互いにフォローし合いながらイベントを盛り上げている様子に感心しました。

可愛いセラピードッグたちとのふれあい、癒されましたか?

一度に、3匹もの犬と触れ合うのは初めてで、ワクワクドキドキとした、ひと時を過ごせました。セラピードッグも大変だよなあとも思いましたが、私たちが楽しめば、ドッグたちも楽しいではない、私も楽しみました。



★【癒しの時間プログラム】★

アロマオイルをつかったマッサージや、ツボを押してみたり、からだのケアに特化したプログラムを実施!! 最後、落ち着いたところでハーブティーを飲みリラックスしました!!

アロマオイルを使うのは初めてでしたか? またハーブティーはいかがでしたか?

アロマオイルは初めてで、鼻炎に効果のあるユーカリをお願いしました。控え目な香りで心地よく、しっとりとした感じでした。ハーブティーは、自宅で時々飲みますが、今回のように、ゆったりと時間を使って楽しむのも、いいなあと思いました。

アロママッサージやツボ押しをしましたが、いかがでしたか?

アロママッサージは、すご〜く気持ち良いと、痛いちょっと待って、の繰り返しで、新鮮な心地になりました。ツボ押し、体の調子の良くない部分がわかりやすく、これからも家で試してみようと思います。

今後、癒しのかかわるイベントやプログラムでやってみたいテーマはありますか?

パワースポットに行き癒される: 例えば、関内から近い、伊勢山皇大神宮にお参り。  
音楽で癒される: 正しい発声法の体験、瓶や缶を打楽器として使い、みんなで演奏する。



★12月のおすすめイベント★

フクロウカフェ

12月1日(木)

場所: 福来楼 本牧店

アニマルセラピー第3弾、フクロウカフェに行きます!! 癒しをお求めの方、ご参加ください!!

★12月のおすすめイベント★

落語会

12月2日(金)

場所: デイケアルーム

初の試みです、秋風亭借金先生にお越しいただき唄をしていただきます!! 笑ってストレス解消しましょう!!



★12月のおすすめイベント★

デイケア公開体験日

12月3日(土)

場所: デイケアルーム

内容: 外部のメンバーさん、支援スタッフを招いてメタ認知トレーニングを体験して頂きます!!

★12月のおすすめイベント★

クリスマス会

12月24日(土)

場所: デイケアルーム

内容: 年を締めくくるビッグイベントを開催します!! 美味しいケーキや楽しめるゲームなども予定しています!! 奮ってご参加ください!!



※12月のプログラム表は、当院HP (<http://www.bmk.or.jp/kannai/>) よりご確認くださいませ。

うつ病の復職支援プログラム(リワークプログラム)

当院のリワークプログラムは、うつ病等で休職している方の復職と再休職防止を目的としたプログラムです。今回は2月スタートの予定です。※(12月の募集は終了しました)

現在2月スタートのプログラム参加者を募集中です

<プログラムのご案内>

対象: うつ病(病名については応相談)

★原則、火曜・水曜・木曜・土曜の週4日以上通える方

★他院通院中の方も受け入れ可

★認知行動療法を中心とした **6名前後の小グループ制**



<当院のプログラムは…>

★リラクゼーション: 気功法(八段錦)・瞑想

★心理療法: 認知行動療法・ストレスマネジメント・アサーション・コミュニケーションスキル・

疾病教育 ★軽運動: ヨガ・散歩・ストレッチ

その他クッキングなどを組み合わせたプログラムです。詳細はクリニックにお問い合わせ下さい。

～お知らせ～

デイケア通信【BESTY】は、隔月の発行となります。

今後もデイケア通信 BESTY をよろしく願いいたします。