

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

日が暮れるのも少しずつ早くなり、長袖が活躍する日も増えてきましたね。夏から秋への季節の変わり目、みなさんいかがお過ごしでしょうか

9月のデイケアはロールパンビュッフェや音楽療法、カラオケ等イベント満載の月となりました。今回のBESTYではそんなイベントに負けなくらい盛り上がった活動をご紹介しますと思います。

プログラム紹介

クッキング：VSカレー

9/2(金)に「VSカレー」と称し、スタッフの田中と鳥潟で特製カレー対決を行ないました。スタッフ田中はベビースター入り隠し味いろいろカレー、一方スタッフ鳥潟はレーズン入りのドライカレー。果たして勝敗はいかに?! 投票の結果、なんと同点という結果に!! 「甲乙つけがたい」と粋なコメントを残したメンバーもいました。そして! 10/13(金)に「VSパスタ」開催決定です。食欲の秋、ぜひ特製パスタと一緒に作って楽しみましょう!



アート：ワイヤークラフト

9/25(月)に「ワイヤークラフト」を行いました。ワイヤークラフトとは、針金を曲げたり捻ったりして作る作品です。前半はカードスタンドをみんなで作成し、後半は個々に作品作りを行いました。実用的なものから芸術的なもの、可愛らしい作品などそれぞれの個性が光る作品ができあがりました。



ビブリオバトル

ビブリオバトルでは、おすすめの本を紹介しあいます。紹介後、読みたくなった本に投票し、今月のチャンプ本を決めます。8月のチャンプ本はこちら! 赤川次郎の「東西南北殺人事件」です。「ずうずうしい中年刑事と新米刑事のやりとりが見所。事件解決の糸口は全て偶然にあり?! あまり売っているのはみかけないのでぜひ図書館へ足を運んでみては。」と紹介者Sさんよりコメント頂いております。

続いて9月のチャンプ本はIさん紹介の「ゆっくり動くと人生が変わる」です。「常に呼吸を意識してゆっくり動くと失敗しにくくなる」そうです。興味がある方、お試して下さい。ビブリオバトルに参加されたみなさん、本の紹介ありがとうございました。次回は11月開催予定です。読書の秋を満喫してみたいいかがでしょうか。

10月のオススメ



10/13 は根岸森林公園で野外スポーツをします。キャッチボール(グローブは持参)やサッカー等、スポーツの秋を満喫しましょう。日向ぼっこしたい方も参加お待ちしております。

10/31 はハロウィン♪ということで、16日はパズルの他にデイケアの飾りつけもします。31日はハロウィンにちなんだ切り絵を行ないますのでぜひご参加下さい。



※詳細は予定表をご覧ください

【うつ病リワークプログラム】

当院では、うつ病の治療だけでなくリワークプログラムを実施しています。リワークプログラムは、うつ病で休職中または再就職を目指す方の復職と再休職防止を目的としています。他院通院中の方も受け入れ可能ですので、ご相談下さい。

離職コース

うつ病の離職者向け再就職支援プログラムです。認知行動療法・グループワークを中心としたプログラムを行い、**再就職**を目指します。

対象：うつ病
(病名については心相談)
通所日：月曜日～金曜日のうち
週3日以上
期間：最長1年間
人数：15名前後
費用：自立支援医療利用の場合
1回800円程度

※復職まで時間のない方の受け入れも可能となりました。また、復職者コース希望の方で参加まで間がある方も離職者コースに参加が可能です。

復職コース

うつ病の休職者向け復職支援プログラムです。認知行動療法を中心とした2ヶ月1クルールの短期集中プログラムを行い、**復職**を目指します。

対象：うつ病
通所日：火曜日～土曜日のうち
週4～5日
人数：10名前後のグループ制
費用：自立支援医療利用の場合
1回800円程度

※現在12月からの参加者を募集中です。
※プログラム説明・申し込み案内は随時受け付けておりますので、まずはお電話下さい。