



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。

今年も早いものでカレンダーは残り1枚となりました！2018年はみなさんにとってどんな1年でしたか？来年もみなさんにとって実りある1年であることを願っています。

それでは今年最後のBESTYをどうぞご一読下さい。

### 【VSクッキング】



11/9に開催したVSクッキングは、男の豚焼肉丼 VS 究極のピビンパのどんぶり対決を行いました。参加した皆さんにはどちらも味わっていただき、より美味しかった方に投票してもらいました。結果は、究極のピビンパが勝利しましたが、どちらも美味しかったという声もたくさんいただきました。参加したみなさんありがとうございました。次回の開催をお楽しみに♪

### 【純喫茶 青山】

11/17に第2回純喫茶青山を開催しました。コーヒーは豆からミルで引き、引き立てのコーヒーを楽しみます。お菓子は参加者のみなさんでコーヒーに合うお菓子を選び買いに行きました。デイケア内は香ばしいコーヒーの香りで溢れ、素敵な午後の一時を過ごしました。



### 【アート～冬のオブジェ～】



11月のアートでは、毛糸で作る冬のオブジェを制作しました。それぞれ色合いや飾り付けを工夫し、個性豊かなオブジェが完成しました。可愛らしい雪だるまやツリーがデイケアの入り口を彩っていますので、ぜひ一度ご覧ください。12/18のアートではクリスマスカードを制作予定です。興味のある方ぜひいらして下さい♪

### 【ビブリオバトル】

11/19に第9回ビブリオバトルを開催しました。今回は5冊の本がエントリーしました。栄える今回のチャンプ本はスタッフ加藤紹介の「旅猫リポート」です。映画も公開中の本で、猫目線から飼い主やその友人・家族との人間模様を描いています。感動できる本なので、ぜひ最後まで読んで欲しい1冊です。ご参加いただいたみなさんありがとうございました。DC内にこれまでのビブリオバトルをまとめたファイルを準備しましたので、新しく本を読んでもみようかなと思っている方はどうぞご覧ください。



### 12月のオススメ

## イルミネーション散歩 12月21日



今年も街中ではきれいなイルミネーションがみられる季節となりました。そこで、みなさんでみなとみらいエリアのイルミネーションをみにいきます。当日の参加者で場所を決定しますので、お楽しみに♪

## 忘年会 12月27日

12月のイベントは、メンバーと話し合い忘年会に決定しました！忘年会実行委員会のみなさんが、当日に向け準備を頑張っています。当日はプレゼント交換や1年の振り返りムービー等楽しい企画盛りだくさんです。参加にはお申込みが必要ですので、詳しくはデイケア内ポスターをご覧ください。

## 【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  
(病名については応相談)  
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カ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2019年2月コース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。