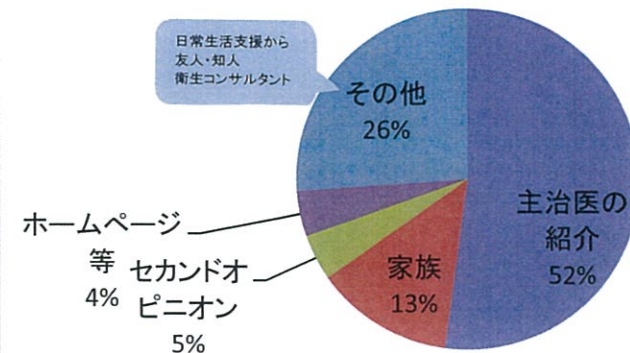




なやみがあるなら
たよればいいさ

デイケアに来たきっかけは?



同じ気持ちの
人に会えた

みんなの声

人としゃべるのが
苦じゃなくなりました

調子が悪くても
行ける場所(居場所)
があるということか
助かった。(家にも居づ
らく、町におても
行き場所がなかった)



自分を客観的に
見るのが、うれ
しかった

みんなで学び合いながら、
お互いに成長して、よりよく生活できる
よう、頑張りましょう!! デイケアスタッフより

フレーカー
の活動⇒



グループ活動
コミュニケーションの練習



フレーカー

通信

2018春号

セルフケア
心と体調を整える



運動
基礎体力づくり



スーパー
徒歩15分

コンビニ
徒歩7分

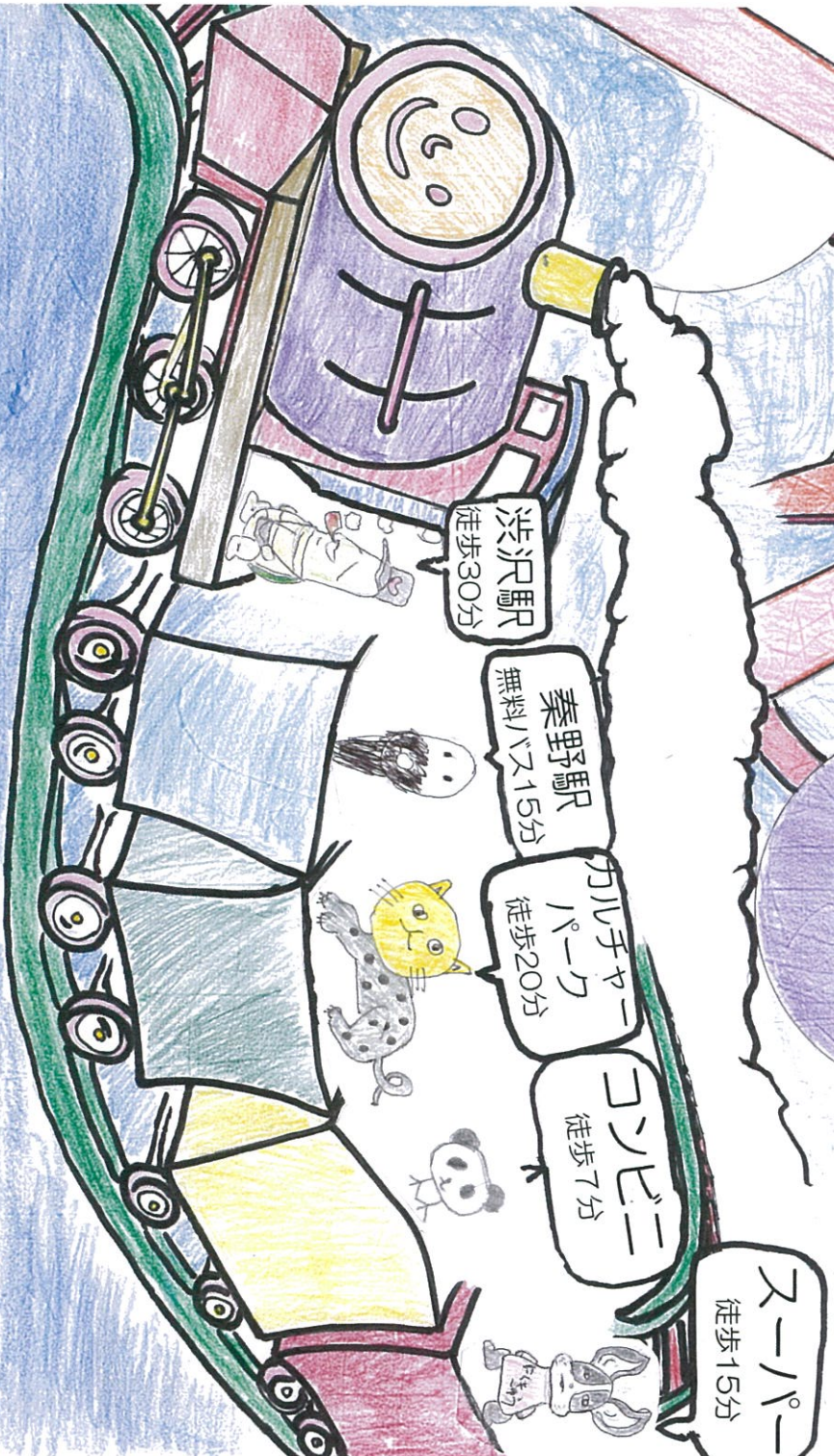
カルチャー
パーク
徒歩20分



秦野駅
無料バス15分



沢沢駅
徒歩30分



利用者から見たプログラム紹介

プログラム通信春号

アジャイルトレーニング

なにをするの？

実際に体を動かすことで体調や体力の回復具合を確認するトレーニング(エアロビ、ダンス、ヨガ)

メンバーの感想

- ・体力がつくような気がする
- ・ヨガの呼吸は難しい
- ・汗をかき、気分転換になります



セルフケア

なにをするの？

自分の心の状態を知って、自分の心と上手に付き合う方法を学ぶプログラム

メンバーの感想

- ・体調を崩しそうなときに対処できる
- ・自分と向き合い病気に対処できる



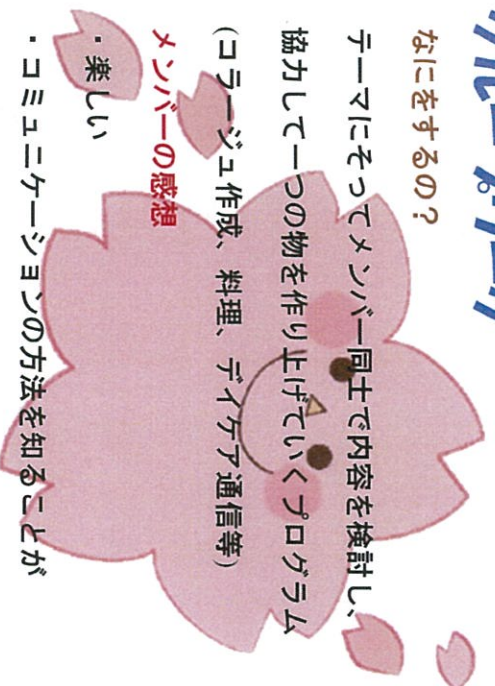
グループワーク

なにをするの？

テーマにそってメンバー同士で内容を検討し、協力して一つの物を作り上げていくプログラム(コラボージュ作成、料理、アイデア通信等)

メンバーの感想

- ・楽しい
- ・コミュニケーションの方法を知ることができる



KV(危険予知)ゲーム

なにをするの？

より良い対人関係を築く為に、トラジャルとなりうる言動をあらかじめ予知し、円滑な人間関係を構築するトレーニングゲーム

メンバーの感想

- ・日頃体裁を気にしている自分がかかる

