

オリエンテーション資料

デイケアセンター なごみ 和

ご紹介



デイケアセンターのご案内



デイケアセンターとは

- 生活をより良くするための場所です
- 病気を持ちながら自分らしく生きる仲間たち、
病院の専門スタッフがいます

- 日中の決まった時間に通うので、
生活リズムを整えることができます
- 困ったとき、すぐスタッフに相談できます
- 社会生活に必要なスキルを身につける練習ができます

デイケアの流れ



- 自宅前や周辺までの送迎が利用できます
- 昼休みは外出できます。外出の際は、スタッフルーム窓口にあります外出ノートへの記載をお願いします
- 昼休み以外の外出は、事前にスタッフまでご相談下さい。

デイナイトケアの流れ

朝食提供

8:00 8:15 →

到着

DNC朝の会

朝プログラム

9:40→ 15:00

朝の会

...

帰りの会

15:30 → 16:30 17:00 17:40 18:00

夕方プログラム

DNC帰りの会

夕食

- 朝の会から帰りの会までの流れはデイケアと同じです
- 外出時間は、昼休み（12時～13時）と夕方プログラム前（15時～15時30分）です

ショートケアの流れ



- 午前は「行き」、午後は「帰り」の送迎が可能です
- ショートケアで昼食提供する場合、別途400円が必要になります
- 急遽利用の際は、当日10時までにスタッフへお申し出下さい

昼食提供について

- 栄養士が考えたバランスの良いメニューを提供します
- **規則正しい食生活・バランスのよい栄養摂取は、からだとこころを健康に保つために必要不可欠です！**

- 歯科治療中など、お申し付けがあれば食べやすいメニューを提供することができます
- アレルギーなど食べられない物がある方は事前にスタッフまでお伝えください



デイケアの上手な使い方

それぞれ**自分にあった目的**で上手に活用されています

- 朝起きて、昼は動いて、夜に眠る習慣を身につける
- 健康的な1日の過ごし方／楽しみを見つける
- 人づきあいの課題に取り組む
(自分を守る、相手を傷つけない、人と楽しく話したい…)
- 感情と上手に付き合う練習をする
(落ち込み・不安感・イライラ等を膨らませない工夫を身につける)
- 就労のための練習をする
- 復職前のリハビリをする

などなど...

デイケアのプログラム

自主活動（手工芸）

- ・ さまざまな作品作りをします



- ・ 楽しみを見つける、作業に集中する練習、手先の運動、日用品を作れる等、いろいろなメリットがあります♪

デイケアのプログラム

楽しみを見つけるために おすすめ

- ・ ゲートボール
- ・ テーブルゲーム

広いホールで皆と楽しみます

- ・ カラオケ
- ・ 映画鑑賞
- ・ 手話クラブ

中くらいの部屋で行います！

- ・ スポーツ

パワスポへ行って運動します

生活をととのえるために おすすめ

- ・ 買い物ツアー

車に乗って市内のスーパー、ドラッグストア、ホームセンター等でお買い物できます

- ・ 銀行ツアー

車に乗って北海道銀行、北洋銀行などへ行けます

デイケアのプログラム

体の健康づくりに おすすめ

- ・ **テレビ体操**
- ・ **軽スポーツ**

広いホールで、椅子に座ってできる
体操を行います

- ・ **腰痛体操**
- ・ **ダイエットクラブ**
- ・ **卓球**

少人数で取り組みます

- ・ **スポーツ**

パワスポで、球技などの運動

人づきあいの練習に おすすめ

- ・ **SST (Social Skill Training)**

少人数で、人づきあいをより良くする工夫を話し合い、練習できます

- ・ **テーブルゲーム**

広いホールで、皆とトランプや麻雀、
面白いゲームなどができます

- ・ **そのほか、なんでも！**

就労をめざす方へ



デイケア通所 プログラム参加

- ✓生活リズムの安定
- ✓体力作り
- ✓作業に集中
- ✓ストレス対処
- ✓人とのやり取り

行事实行委員もオススメ!

医師との面談

- ✓健康面のチェック
- ✓お薬の調整

作業所見学

スタッフと一緒に
行って体験★

作業所の決定 最終調整

無理なく働くため
に素直な意見を
教えてください

通所開始

まずは週に1日から

慣れてきたら
日数を増やして
チャレンジ♪

困ったことは、
作業所スタッフや
デイケアスタッフに
相談しましょう♪

★スタッフとの面談は随時可能です★

診察日の流れ

午前

- 診察を受けます
(デイケア内に診察室があります)



午後

- お薬をもらいます
(薬剤師さんがお薬の説明をします)



訪問看護について

- スタッフがお家に訪問させて頂きます
- 体調、お薬、ご家族のことなど、
生活の細やかな部分をサポートいたします
- デイケアを休んだ日にもお伺いできます
- 普段の生活や、デイケアに参加するなかで
困ったことなど気軽にご相談ください
- お時間は希望に沿えない場合もございますが、
ご了承ください



入浴について

- **月曜日、金曜日**はデイケア内のお風呂を利用できます
- 調子が悪いときはつい怠ってしまうものですが、身体を清潔に保つことも治療の一環です

入浴のメリット

清潔に保つことで人に良い印象を与える
皮膚のトラブルを予防する
気分がすっきりする
デイケアで入浴することによって節約になる



持ってくるもの

ハンドタオル、バスタオル、石鹸、
シャンプー、リンス、洗面器など

Q & A

Q.デイケアに通うにはお金がかかるの？

A.『自立支援制度』が活用できます。この制度を使うと所得に応じた上限額が設定され、上限額以上のお金は基本的にかかりません！診察代・お薬代・デイケアのお昼ご飯代、全てが含まれています！

Q.自立支援ってどうやって申請するの？

A.申請先は、お住まいの市町村役場です。必要な書類や、申請方法についてソーシャルワーカーが丁寧にご説明しますので、ご安心下さい！



Q & A

Q.日常生活で困ったことや、お金の相談はできるの？

A.もちろんです！お金のことや、人にはなかなか相談できないこと、書類や各種制度、行政手続きなど、わからないことや困ったことがあれば何でもご相談ください。一緒に解決策を探していきましょう！

Q.生活保護を受けながら、デイケアに通えるの？

A.もちろん通えます！お金の相談はもちろん、仕事や暮らしのご相談もお気軽にどうぞ！



デイケアの行事

- 月に1回・2か月に1回、楽しい行事があります



**1月
お正月遊び**



**2月
節分
(豆まき)**

デイケアの行事

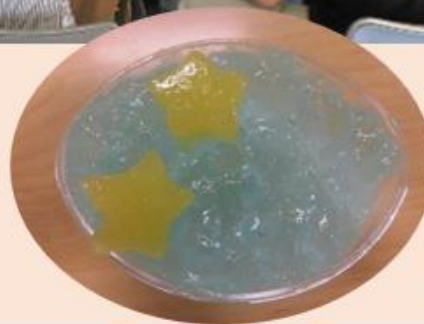


6月 バーベキュー

デイケアの行事



7月 七夕



デイケアの行事



9月 ハロウィン演芸会



12月 クリスマス会

さいごに

気になること、
困ったことがあった時は、
気軽にスタッフまでご相談ください♪

