

10月に入り、朝夕の涼しさや日中との気温差が大きくなる季節となりました。体調だけでなく気持ちの面でも揺らぎやすい時期ですので、無理をせず、自分のペースで過ごすことを大切にしてください

さて、半年前から準備を進めてきた「第3回あまなniおるおる」のイベントが、いよいよ10月25日(土)に開催されます。今年は実行委員会を立ち上げ、メンバーの皆さんにも企画や準備から関わっていただきました。その結果、より主体的で、皆で作上げるイベントになってきたと感じています。当日を迎えるまでの時間も大切に、一緒に楽しみにしていきましょう😊

地元球団 阪神タイガースのリーグ優勝

今年は地元・阪神タイガースのリーグ優勝で街中が大いに盛り上がりました。推しの球団はそれぞれ違いますが野球を話題にした会話が増えて自然と笑顔が増えましたね

デイケアもこの楽しいムードに便乗し、記念のお菓子や夕食メニューで喜びを分かち合いました。



クローバーの会 って何？ 参加協力をお願い

10月16日(木)・10月23日(木) 午前10時～11時30分

「クローバーの会」とはあまなクリニックデイケアおるおるの自助グループの名前です

自助グループとは同じような経験や悩みを持つ仲間同士が集まり、話したり聴いたりして支え合う会です

「こんなことで困った」「こうしたら気持ちが楽になった」といった日常の体験を共有することで、自分の気持ちを整理でき、仲間とのつながりも感じられます。デイケアでは安心して話せる場として、回復や日常生活の力になり、「ひとりじゃない」と感じられる時間です

10月のクローバーの会は「デイケアで学んだこと・気付けたこと」をテーマに、みんなで話し合います。この話し合いで出た内容は、みなさん自身の体験や回復の過程として、イベントで展示するパネルにまとめます

「どんなことに気付けたか」「デイケアで変わったこと」「生活や仕事で役立ったこと」など、自分の言葉で自由に伝えてください。自分の経験を共有することで、仲間の励みにもなります一緒にパネル作りに参加して、デイケアでの学びを形にしてみませんか？

施設見学 社会福祉法人あすなろ福祉会 地域活動支援センター ポルタ

10月6日(月) 13時 5階集合

日曜日も開所している地域活動支援センターです。平日通えない方も参加できたり、週末の過ごし方の参考になったりと、生活の幅を広げるきっかけになります

「どんな活動をしているのか知りたい」「週末の居場所を探している」という方も、ぜひ一緒に見学してみましょう



第3回あまなniおるおる参加をお願い

このイベントはメンバーさんがデイケアでの日々の積み重ねを発揮する大切な機会です。そして、メンバーさんお一人お一人がこのイベントを形作る大切な存在です

イベント当日は、休憩場所を9階にご用意していますので、安心して参加して下さい。(昼食・夕食を食べる方は掲示板に名前を書いて下さい。おにぎり等軽食(有料)を用意しています)

10月25日(土) 第3回あまなniおるおる
イベントに関する詳細は別紙で配布しています

デイケアコラム ①デイケアでしかできない学び

精神科デイケアは、ただの居場所や作業の場ではなく、心の回復と生活リズムの安定を同時に支える場所です。医師や看護師、作業療法士、精神保健福祉士などの専門職が関わる中で、体調の変化や気持ちの揺れに気づきながら、自分に合った過ごし方や対処法を学べます。また、仲間と一緒に活動することで、孤独感を減らし、安心して日常生活の練習ができます。こうした体験は他サービスでは得られない「心身の回復」と「社会参加への準備」の両立を可能にします。デイケアだからこそ、安全に、少しずつ、自分らしい生活を取り戻すことができるのです。