

March. 2026

# あまなクリニック精神科デイケアOLUOLU NEWS LETTER



VOL.15

## 祝 完成

創作活動で取り組んできた貼り絵が完成しました

一人ひとりが、できることを少しずつ持ち寄り、声を掛け合いながら仕上げた作品です  
「いいね」「すごいね」「もうすぐ完成だね」といった周囲の言葉も力になり、参加した人だけでなく、見守ってくれた人の存在も完成につながりました

取り組みやすい作業だったこともあり、多くのメンバーが関わり、デイケアの中に自然と応援し合う雰囲気が生まれました

完成の余韻も残る中、早速次の作品づくりがスタートしました

またみんなで声を掛け合いながら、新しい作品を作っていきます



## 3月 疾患教育 テーマ：生活・睡眠リズム

生活リズムや睡眠は、気分や体調にも大きく影響します

3月は起床・就寝時間や活動を表に書き込み、色分けして1日の流れを可視化していきます

今の自分の過ごし方に気づき、整えるヒントを見つける時間です  
うまく書けなくても大丈夫。ぜひ一緒に取り組んでみましょう

## 回復のことばカフェ

回復は、ずっと良い状態が続くわけではなく、良くなったと感じる日もあれば、しんどく感じる日もあります  
そんなふうに揺れながら過ごす日々の中で、みなさんの中から生まれた言葉には、温かいぬくもりがあります

言葉をまとめたり、上手に話すことが目的ではありません  
言葉になりきれない想いも含めて、それぞれの言葉を、そのまま大切にする時間です  
話すのが得意じゃなくても大丈夫  
聞くだけの参加や、ふらっと立ち寄るだけでもOKです

ただ、そこにある言葉や想いを、尊重し合うだけ  
そんな時間にできたらと思います

日時：2026年3月25日（水）  
16時～（ナイトケア）  
場所：あまなクリニック 6階



## スタッフが振り返る デイケアおるおる10周年

～共に10年続いているプログラム～

2026年、あまなクリニックとデイケアは10周年を迎えました  
振り返ると「もう10年かあ」と感じる一方で、体感としてはあっという間  
それだけ充実した時間を重ねてきたのだと思います  
デイケア開設準備をしていた頃は、阪神圏域や大阪府内のデイケアへ勉強に行かせていただきました  
スタート当初はプログラムも真っ白な状態から始まり、皆さんの意見を集めながら少しずつ形にしていきました  
ネーミングにこだわり名前だけ先に盛り上がっていた時期もありましたね（笑）  
生活改善や疾患理解、社会復帰に向けて、プログラムは少しずつ進化を遂げてきました

そんな中、開所当初から続いているのが「プラモ部」です  
同じ趣味を持つ仲間が集まり、共に制作し、完成した時の達成感を分かち合う  
静かに集中する時間も、ちょっとした会話も含めて、心が豊かになる活動です  
そしてプラモ部は、設立当初から少数クラスで、びっくりするほど見事に少数クラスを維持しております。  
制作環境としては快適ですが、そろそろ“増員”も密かに期待しています（笑）  
日本橋へ外出したり、模型店のコンテストに参加したりと  
参加して下さっている皆さんの想いと協力に支えられながら、今日も活動を続けています  
デイケアは10周年  
プラモ部もまだまだ発展中です  
これからもデイケアと共に活動を続けていけるよう、皆さまのご参加をお待ちしております



## 10th Anniversary February Edition



節分で大活躍した鬼にもブレイクが必要です  
私たちもひと休みしながら進みましょう

## 4月お花見のお知らせ

日時：2026年4月7日（火）  
場所：武庫川河川敷予定  
集合時間：10時30分（6階）  
現地集合・解散OK  
昼食：お寿司（申込要）  
詳細は掲示板をご確認ください

