



芸術の秋？スポーツの秋？おるおるは“発信の秋”！

この秋、おるおるの活動がデイケアを飛び出します！

みのおキューズモールではバンド部が演奏し、ありまこうげん祭では、「私たちのデイケア」を紹介します。いつもの場所で楽しむのもいいけれど、外へ出て、誰かに知ってもらうことで見えてくる「おるおるらしさ」もありそうです。

演奏する人、紹介する人、応援する人、アイデアを出す人——参加の形はそれぞれ。みんなで、おるおるの風を外へ届ける秋にしましょう！🎵🌟



おるおるキャラバンが始まります

おるおるキャラバン みのおキューズモールへ

ブリッジ ノーツ Bridge Notes ~架け橋の音になれ~

10月18日（土）午後から箕面市にある「みのおキューズモール」でバンド部が演奏をします！
最寄り駅は北大阪急行電鉄箕面萱野駅です。
当日応援に行きたい方はスタッフも一緒に行きますので掲示板に名前を書いておいてください。
詳細は後日お知らせします。



おるおるキャラバン、ありまこうげん祭へ

10月24日（土）神戸市北区のありまこうげんホスピタルで開催される「ありまこうげん祭」に参加します。
当日は「**私たちのデイケア**」と題して、おるおるの活動や、デイケアがどのような場所なのかをご紹介します。ありまこうげんホスピタルのデイケア「桜の咲く丘」の皆さんと一緒に、地域にある精神科デイケアの取り組みや魅力を知っていただける機会にしたいと思っています。
デイケアをもっと身近に感じてもらえるよう、おるおるの活動を地域へ届けてきます！🚗🍁



「生活リズム」を見える化してみよう！10月29日（木）午前 疾患教育

睡眠💤・食事🍴・活動時間🏃を色分けし、1週間の生活リズムを振り返ります🌟
表にして見える化することで、「寝る時間が遅い日がある🌙」「食事は同じ時間にとれている🍽️」など、自分の生活の特徴や、できていることに気づくことができます💡そして、気づきをもとに、次の目標を一緒に考えていきます！🌱
普段の個人活動でも取り組むことができますので、興味のある方は、スタッフまでお気軽にお声かけください😊

生活リズムを見える化してみよう！

1

なんとなく生活がバラバラかも...

2

1週間の生活を色分け

青=睡眠
赤=食事
黄=活動時間

3

寝る時間が遅い日があるな

4

ご飯は同じ時間に食べられてる!

5

夜11時に眠剤を飲んでみよう

次の目標

6

できていることも分かった!

今週次週へ

この調子で続けてみよう

見える化すると、気づきが次の目標につながります🌱

「私たちのデイケア」を一緒に作ろう！

ありまこうげん祭で「おるおるらしさ」をどのように伝えるか、みんなでアイデアを持ち寄りたいと思います💡

「こんな活動を紹介したい」「デイケアのここが好き」「こんなことを知ってほしい」など、皆さんの声をぜひ聞かせてください！
クローバーの会に集まって、一緒に「私たちのデイケア」をつくりましょう😊

10月1日（木）午前
10月21日（水）午後

10th Anniversary

メンバーさんのカバンや帽子、スタッフの名札にも、バッジが少しずつ増えてきましたね。
気づけばあちらこちらで、バッジがジャラジャラ……。スタッフの名札は、そろそろ重さに耐えられるか心配です（笑）
おるおるの個性が光る、にぎやかなバッジコレクション
10周年の思い出と一緒に、まだまだ増えていきます！🎉🎊

🔥 桶っと卓球に挑戦！

兵庫県・丹波篠山市発祥の「桶っと卓球」。温泉で使う桶をラケット代わりにして楽しむ、ユニークな卓球です。今年のレク大会では、なんと「桶っと卓球」が正式種目に！デイケアでも練習を始めます。目指せ、桶っと名人！

