

# わたぼうし通信(2025.1)



## 【季節の行事】

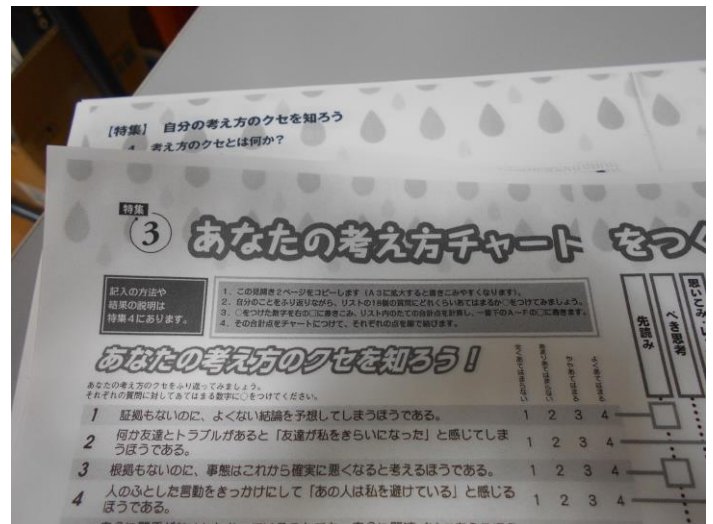
新年あけましておめでとうございます。今年は1月6日からわたぼうしがはじまりました。利用者さんも年末年始と体調を崩されることなく来所され、顔を見られてホッとしました。

新年1回目のデイケアは毎年恒例の初釜を行いました。抹茶を飲みながら年末年始どう過ごしたか話をしたり、今年の抱負を語ったりしました。午後からは今年も白山市内の神社へ行くことができました。

1月15日にはみんなで左義長へ行き、去年デイケアで作ったしめ縄を燃やしていただきました。「今年も来れたね」と、元気に一年を迎えられたことをうれしく思いました。今年もデイケアわたぼうしで活動を通して、利用者さんが健康な生活がおくれるよう支援していきたいと思えます。

## 【心理教育】

昨年は心理教育として、WRAP（元気回復行動プラン）の第3期を行いました。今年も心理教育としてうつなどについて一緒に勉強できたらと考えています。まずは自分の傾向を知ることから始めようと、考え方のクセや性格傾向のチェック項目を用いて全体でやってみました。自分の顔が自分で見られないように、自分の考え方のクセや性格もわかっているようでわかっていないことがあります。グラフ化して客観視することで改めて自分の傾向がわかり、そこから一緒に勉強して対処法など考えていけたらと考えています。



デイケアの見学は行っておりますので、デイケアにご興味のある方は主治医にご相談下さい。  
また、他院通院中の方も当院デイケアを利用することができます。  
詳しくお聞きになりたい方は当院デイケア室にお問い合わせ下さい。

