

一般財団法人仁明会  
仁明会クリニック

# デイケア・とものご案内



## 精神科デイケアとは？

- 病気の発症や再発の予防、生活機能の回復などを目的とした外来治療・リハビリテーションの1つです。
- デイケアでは、料理・卓球・勉強会などの【**集団活動**】や、手芸・カラオケ・スタッフとの面談などの【**セルフチョイス**】を通し、いきいきとしたその人らしい生活をサポートしていきます。
- デイケア利用にあたり担当のスタッフが付きます。スタッフと相談しながら、個人に合わせ参加するプログラムや目標を決め、リハビリを進めていきます。

## 曜日・時間について

●開所日	月曜 ～ 土曜日（日・祝休み）
●デイケア	9：30～15：30（昼食込み）
●ショートケア	9：30～12：30（昼食なし） 12：30～15：30（昼食なし）

## 費用について

- デイケア利用の場合、費用の中に昼食も含まれます。
- 各種医療保険の自己負担額分をお支払い頂きます。
- 自立支援医療（精神通院）が適用になります。  
→1割負担での利用が可能 ※申請が必要です
- 市町村による医療費助成や世帯収入に応じた上限額があるため、利用料は個々で異なります。

## このような方に利用頂いています

- (1) ひきこもらずに生活したい
- (2) 生活のリズムを整えたい
- (3) 家族との関係をよくしたい
- (4) 仲間や友人がほしい
- (5) 自信をつけたい
- (6) 体力をつけたい
- (7) 病気とうまく付き合えるようになりたい
- (8) 社会で働く準備をしたい
- (9) 仕事を継続して行いたい など…

## お願い

- デイケアは集団の治療の場です。公序良俗に反する行為は禁止しています。
- 当院は【**敷地内禁煙**】です。  
デイケア利用時間中の喫煙はできません。
- 貴重品の管理は鍵付きロッカーにて自己管理をお願いします。
- 利用時間内は、デイケア内でお過ごしください。  
やむを得ず外出が必要な場合は、ご相談ください。
  - ※ ルール違反があった場合には、利用を中止させていただくことがあります。
  - ※ その他のルールについて、不明な点は都度スタッフにご確認ください。

## 利用にあたり用意するもの

- コップ、室内用靴
  - ※ 動きやすい服装でお越しください。



		月	火	水	木	金	土
午前①	9:50 ~ 10:50	パソナ教室	—	卓球	リラックス アロマ	お散歩の会	卓球
午前②	11:00 ~ 12:00	パソナ教室 パソナ教室	脳トレ	お茶	楽しい♪ 合唱&ガク	園芸	脳トレ
昼 食							
午後①	13:30 ~ 15:00	ポーノ・ スイーツの会	古今東西! 音楽映像 鑑賞会♪	就労準備 ミーティング こころの 勉強会	こころの 元気トーク	認知リハ グループ	革細工 (隔週)
午後②	14:15 ~ 15:00	—	ハーブ de ヒーリング	脳トレ	古今東西! 音楽映像 鑑賞会♪	書道	週替わり プログラム (隔週)

◆上記プログラム以外にも、

- \*「セルフチョイス」…カラオケ、卓球、エアロバイク、手芸、編み物、大人のぬり絵、音楽鑑賞 他
- \*「全体行事」…花見、イチゴ狩り、クリスマス会、BBQ …など、様々な活動を行っています。

## 利用コースについて

- デイケアともでは主な利用目的に応じて、以下の2つの利用コースを設けています。
- 担当のスタッフとともに、相談して利用するコースを決めていきます。(変更も可能です)

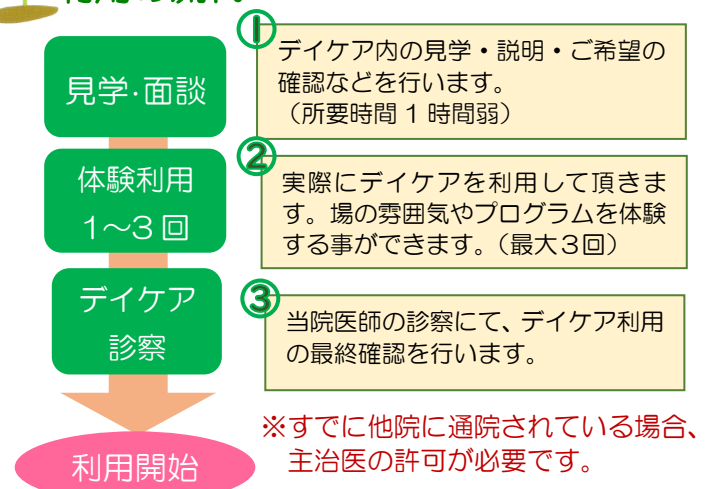
### A: ベターライフ・コース (生活改善)

- ・生活のリズムを整え、日常生活を充実・改善する
- ・Bコースへの移行準備

### B: ステップアップ・コース (就労準備)

- ・就労継続支援事業所 (A・B)、就労移行支援事業所への移行を含めた就労準備

## 利用の流れ



### 【見学可能日時】

火～土曜日：午前中 ※詳細な時間はお問い合わせ下さい

## ◆ 興味を持たれた方は、気軽にデイケアともまでお問い合わせください♪

電話：0798-31-3642 (デイケア直通) 月～土曜 9:00-17:00

※つながらない場合は0798-75-1333 (代表) へ

住所：662-0864 西宮市越水町 4-31

### 支援バス：

「西宮北口」「阪神西宮」「JR西宮」各駅から無料送迎バスを運行しています。

時間や乗り場などの詳細は、HP をご確認ください。スタッフにお問い合わせください。

HP へはこちらのQRコードからもアクセスできます



# プログラム概要

## ●就労系のプログラム

就労準備ミーティング	水 午後1	就労に向けて、自分を見つめ、仕事をする自分をよりイメージできるようにすることが目的です。講義や、情報提供、現場の見学などを行いながら、『私の就労準備計画』を作ります。
認知リハ・グループ	金 午後1	『認知機能障害』による“生活のしづらさの改善”を目的に、学習とトレーニング（脳機能のリハビリ）を行います。自分の苦手なこと、得意な事を知る事で、就労にも役立ちます。

## ●学習系のプログラム

脳トレ	月 午前2	【脳の活性化】【認知症予防】を目的に、計算問題や漢字の間違い
	水 午後2	探しなど、難しすぎず楽しく取り組める課題に取り組みます。
	金 午前2	継続しての参加が効果的です。
パソコン教室	月 午前	PC初心者からWord・Excelの応用を学びたい方まで。幅広くご参加頂けます。
こころの元気トーク	木 午後1	メンタルヘルスから生活の事まで。様々なテーマでトークをします。
こころの勉強会	不定期	単発でお薬やストレス対処、健康維持などについての勉強会を行います。

## ●グループでの共同作業を行うプログラム

ポーノ・スイーツの会	月 午後1	グループでお菓子作りを行います。お菓子作りが初めての方もお気軽に♪
お手軽♪プランター園芸	木 午前2	野菜、ハーブ、お花などを協力して育て、収穫・活用して楽しみます。
サタデー・クッキング	土 午前2	昼食をグループで協力して作ります。料理が初めての方も大歓迎！

## ●趣味・お楽しみ系のプログラム

お茶	火 午前2	お抹茶と茶菓子をいただきながら、和やかに和の雰囲気を楽しみます。
卓球	火 午前1	基礎から練習をするチーム、試合中心のチームに分かれ、ラリーやスマッシュ、試合形式で卓球を楽しみます。
	金 午前1	
楽しい♪合唱&カラオケ	水 午前2	皆さんのリクエストをもとに、カラオケの伴奏で合唱します。1人で歌を披露したい方、『独唱』タイムもあります♪
ハーブdeヒーリング	火 午後2	アロマの香りのホットアイマスクをつけて横になった後、ハーブティーを飲んでゆったりと癒しの時間を過ごします。
リラックス・アロマ	水 午前1	前半はゆったりとしたヨガストレッチ、後半はアロマハンド浴を行います。
お散歩の会	木 午前1	20分程の散歩コースをゆったり歩きます。気分転換、運動不足解消に！
古今東西！音楽映像鑑賞会♪	火 午後1	皆さんからリクエストをつのり、ジャンルを問わずいろいろな音楽映像を楽しく鑑賞します。
	木 午後2	
書道	金 午後2	のびのびと楽しく書道を行います。集中し心穏やかな時間を過ごせます。
革細工	土 午後1	革を使って『ものづくり』に取り組みます。初めて方も大歓迎♪