

デイケアとは…

外来通院中の患者さんを対象としたリハビリテーションの場です。社会に出る準備や、家や仕事から離れて過ごせる場所としても利用できます。

様々な活動を行っていますが、参加せずに自分のペースでのんびり過ごすこともできます。読書をしたり、インターネットを見たり、誰かとお話したりしても良いし、一人で過ごしてもOKです。

複数の専門職が常勤しており、制度、生活、活動、働き方などの相談ごとにも対応しています。

病気の再発や再入院を予防しながら、その人らしい社会生活を送れるよう様々な支援を行っています。

1日の流れ



9:30～
朝のミーティング
ラジオ体操



10:00～
午前プログラム開始



12:00～
昼食



13:00～
午後のプログラム開始



15:20～
夕のミーティング



15:30～
終了

デイケア

ふおれすと

どんな人が通う所？

- 就労のことを相談したい
- 働く前の準備期間にしたい
- 自分の将来について考えたい
- 家にこもる時間を減らしたい
- 一人では難しい活動をしたい
- 日中の生活リズムを作りたい
- 栄養のある食事を摂りたい
- 仲間や友人が欲しい
- 再発や再入院を防ぎたい

費用例

〈自立支援医療をご利用の方〉

- ・1日利用 約600円
- ・半日利用 約300円

負担限度額以上はかかりません

〈生活保護をご利用の方〉

自己負担なし

半日利用で昼食をご希望の場合は
食事代（350円/保険外）自己負担。

利用までの流れ

主治医と相談（見学の申し込み）



デイケアスタッフと面談・体験利用



メンバー登録



正式入所

興味のある方は…

主治医にご相談いただき、
一度見学にいらしてください。

デイケアスタッフ（看護師、精神保健福祉士、作業療法士）が説明や見学の手続きを行います。

～開所日・時間～

活動日：月～金曜日
（土日祝・年末年始は休み）

利用時間

- ・1日利用：9:30～15:30
- ・半日利用：9:30～12:30

または

12:30～15:30

～お問い合わせ～

☎ 0134-25-6655
→「デイケアに」とお伝えください

プログラム紹介

(必要な用具の貸し出しもあります)

スポーツ

→運動不足の方、運動を始めた方に

日々の息抜きに体育館に行ってバレーボールやバドミントンなどのスポーツを行っています。皆で新たなスポーツに取り組むことも。



ヨーガ

→運動が苦手、初めての方も歓迎

ゆったりとした呼吸と身体の動きを通して、気持ちを整え、心身をリフレッシュします。覚えれば自宅でもでき、ストレスの対処にも役立てられます。身体がかたくても大丈夫。難しいポーズなどありません。



フットサル

→競技スポーツをやってみる方に

デイケアや作業所、仕事に通いながら生活する人達が多く参加しています。チーム「ふぉれすと」は、20代から60代まで、男女ともに全員が初心者からはじめています。

チーム紹介 (PSAC) →



就労準備講座

→仕事のことに目を向けたい方に

仕事を始めたい、社会復帰に向けて自分の課題に取り組みたい、といった目的に向け、グループワークや情報提供を行っています。リワーク施設で実施している「NEAR」などの専門プログラムも用意しています。病院に繋がりながら就職、復職に取り組んでいきます。

WRAP(元気回復行動プラン)

→自分にじっくりくる
元気のヒントを見つけたい方に

人は一人ひとり違います。診断名や症状が「その人らしさ」を表現しているわけではありません。WRAPは病気よりも、一人ひとりの違いやその人自身の大切にしたいことを大切にしています。自分にじっくりくる「リカバリー(回復)」を一緒に考えてみませんか？

茶話会

→依存症治療中の方に

病気について学び、回復への困りごとや生活の中の悩みなどを話し合える場として活用できます。



つながり学習会

→人付き合いがうまくなりたい

「対人関係がうまくいかない」「コミュニケーションがうまくとれない」など、生きていく中で悩むことは誰にでもあること。自分の者の見方や考え方、その表現の方法をみんなで考える学習会です。



クッキング

→おいしいものを作って食べたい方に

普段一人で食べるには大変な料理を、みんなで作って楽しんでいます。海鮮丼やカツカレーなどに加えて、余り物の活用方法も紹介しています。



農耕

→自然の中で身体を動かそう

広い畑で野菜を作っています。畑づくりによる運動や日光に当たることでストレス発散に効果があります。作った野菜をその場で焼いて食べるのは、参加者しかできない体験です！



健康はカラダからだ

→明日も元気でいたい

生活習慣病の予防や転倒予防、体力や抵抗力を高めるための情報提供やストレッチなどの運動をしています。座ったままでもできる運動もしています。



アタマの体操

→楽しみながら脳トレをしたい方に

最近、「あれ？なんだっけ」が増えていませんか？一人で悩むより皆で脳を動かしましょう！正解することよりも「あーでもない、こーでもない」と考える過程を大切にします。「難しいのは苦手…」という方も大丈夫。スタッフがしっかりサポートいたします。

喫茶

→デイケアに慣れるなら

毎日

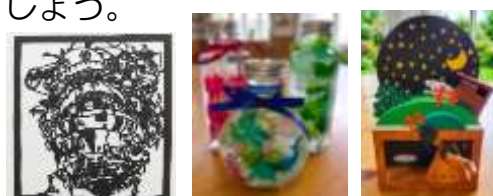
BGMの流れる空間でコーヒー(無料)を味わいながら、話をしたり、本を読んだり、何か物づくりをしたり、自由に過ごせる場所づくりをしています。



クラフト

→不器用でもだいじょうぶ

ジグソーパズル、ペーパークラフト、刺子、プラモデルなど…。内容はご相談ください。作業の種類や難易度を一緒に考えていきましょう。



散策

→体力に自信がなくても

風光明媚な小樽市内を散策して、心身共にリフレッシュ。春は桜、夏は青い海、秋は紅葉、小樽はみどころいっぱいです。



行事

→たまには楽しいことをしたい！

果物狩り、動物園、水族館、ボウリングなど、季節の行事やイベントを行っています。冬は温泉でゆったり過ごしています。皆さんの提案で企画が決まることも…

