

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？

- 病気の再発予防、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（個人活動）**】を通し、『1人1人に合ったその方らしい生活』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。担当スタッフと相談しながら、目標や利用する日数、参加するプログラムを決め、リハビリを進めます。

## 曜日・時間について

●開所日	月曜 ～ 土曜日（日・祝休み）
●デイケア（1日）	9:30～15:30（昼食込み）
●ショートケア（半日）	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（1日）利用の場合、費用の中に昼食が含まれます。
- 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

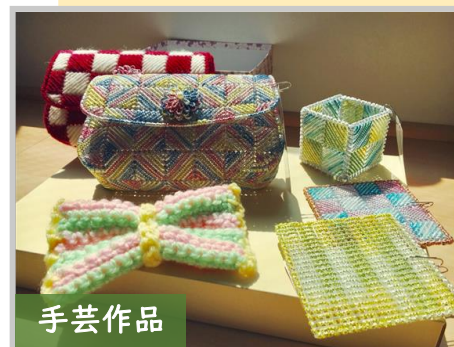
- (1) ひきこもらずに生活したい
- (2) 生活のリズムを整えたい
- (3) 家族との関係をよくしたい
- (4) 仲間や友人がほしい
- (5) 自信をつけたい
- (6) 体力をつけたい
- (7) 病気とうまく付き合えるようになりたい
- (8) 社会で働く準備をしたい
- (9) 仕事を継続して行いたい など…

## お願い

- 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。
- スマホはマナーモードにし、通話をご遠慮下さい。
- 連絡先の交換はしないようお願いいたします。
- 貴重品はロッカーにて自己管理をお願いいたします。
- 利用時間内は、デイケア内でお過ごしください。
- 公序良俗に反する行為は禁止しています。
  - ※ 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、靴下
  - ※ 動きやすい服装でお越し下さい。



		月	火	水	木	金	土	
午前①	9:50 ~ 10:50	パワソ教室	—	卓球	リラックス アロマ	お散歩の会	卓球	—
午前②	11:00 ~ 12:00	パワソ教室	脳トレ	お茶	楽しい♪ 合唱&お茶	園芸	脳トレ	サタデー クッキング
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 元気トーク	こころの 読書会	革細工 (隔週)	週替わり プログラム (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	—	—

◆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、納涼会、イチゴ狩り、クリスマス会 …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)

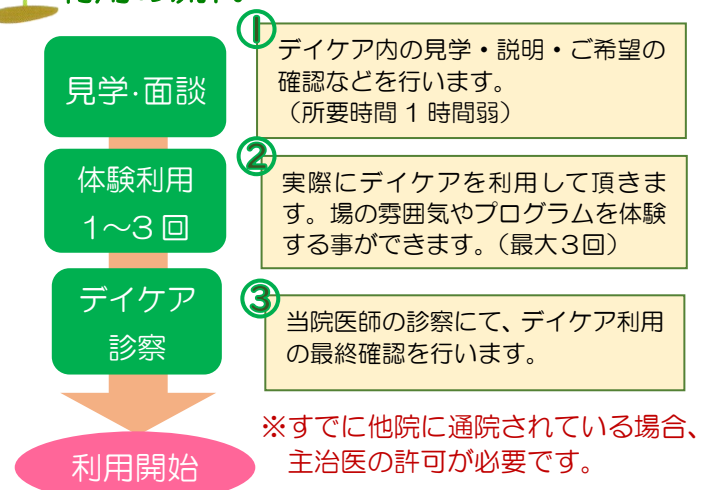
### A: ベターライフ・コース (生活改善)

- ・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をご確認頂くかスタッフにお問い合わせください。

HPへはこちらのQRコードからアクセスできます ▶



# デイケアとも 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なることが目的です。講義での学習やグループワーク、就労施設の見学などを行います。
------------	-------	---

## 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、間違い探しなどの課題に取り組みます。 難しすぎず、楽しみながら取り組めると好評です。
	水 午後2	
	金 午前2	
パソコン教室	月 午前1・2	パソコン初心者から、Word・Excelの応用を学びたい方まで。 スタッフと共に、テキストに沿って自分のペースでパソコンを学べます。
こころの元気トーク	木 午後1	参加者でテーマを決めトークします。(他の人の意見を聞くだけでもOKです) メンタルヘルスから生活の事まで様々なテーマで意見交換ができます。
こころの読書会	金 午後1	健康管理や生活に役立つ書籍を参加者で読み合わせし、意見交換を行います。

## 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	グループで協力してお菓子作りを行い、午後のティータイムを楽しみます。
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お手入れし、育てます。 収穫したものを試食できる楽しみも♪
サタデー・クッキング	土 午前2	グループで協力して美味しいお昼ごはんを作ります。

## 趣味・お楽しみ系のプログラム

お茶	火 午前2	簡単なお作法練習や、自分で点てたお抹茶をいただきながら、 ゆったりと和の雰囲気を楽しみます。
卓球	火 午前1	ラリー練習中心のチーム、試合中心のチームに分かれて卓球を楽しみます。 スポーツを通じて交流し、運動不足を解消しましょう!
	金 午前1	
楽しい♪ 合唱&カラオケ	水 午前2	リクエストを募り、カラオケの伴奏で合唱します。 1人で歌を披露したい方は『独唱』もできます。
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、 ハーブティーを飲み、ゆったりと癒しの時間をすごします。
リラックス・アロマ	水 午前1	前半はヨガストレッチ、後半はアロマハンド浴を行います。 心身の状態を整えるのに効果的です。
お散歩の会	木 午前1	片道20分程の散歩コースをゆったりと歩きます。 季節を感じながら、体力作りをしてみませんか。
古今東西! 音楽映像鑑賞会♪	火 午後1	リクエストを募り、様々な世代やジャンルの音楽映像を大画面で楽しめます。
	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、心穏やかな時間をすごせます。
革細工	土 午後1	革を使って小銭入れやキーケース等の『ものづくり』に取り組みます。 スタッフが作り方をレクチャーするので、初めてでも安心して参加できます。