

谷野呉山病院デイケアのぞみ  
プレワークプログラムの  
ご案内



♪開催日：毎週月～金曜日

♪時間：9：00～16：00

## <プログラムの目的>

- ♪生活リズムを整え、基本的な生活習慣を身につけます。
- ♪集中力や持続力、対人スキルの向上を図り、自信を持って、それぞれの社会参加を目指せるようにします。
- ♪病気の症状や薬の役割、症状への対処方法を学び、セルフマネジメント能力を身につけます。



## <1日の流れ>

	月	火	水	木	金
午前	創作活動	料理	病気のABC	オフィスワーク	レコーディング
	スポーツ	ヘルスアップセミナー	創作活動		料理教室
午後	リラクゼーション	ボディケア	SST	スキルアップセミナー	健康講座
	CBT	アロマセラピー	リラクゼーション	グループワーク	運動療法 リラクゼーション

## <プログラム内容>

### ♪認知行動療法

自分の考え方や受けとめ方の「くせ」に気付き、より現実的で柔軟に対処していく方法を一緒に考えていきます。

### ♪リラクゼーション法を学ぼう

アートセラピーやアロマセラピー、ヨガ、自律訓練法などを通じてストレスへの対処法や気分転換の仕方を学びます。

### ♪病気のABC

病気や服薬への理解を深め、症状との付き合い方を学び、セルフマネジメント能力を身につけられるようにします。

### ♪SST（生活技能訓練）

生活の中で起こる様々な問題への対処やコミュニケーションについて学び、対人スキルの向上を目指します。

### ♪オフィスワーク

個別の課題（パソコンや書類作成など）に取り組むことで、集中力と実践力の向上を目指します。

### ♪スキルアップセミナー

就労に向けて必要な準備（生活習慣の見直し・健康管理・ビジネスマナーなど）について理解を深めます。

### ♪ヘルスアップセミナー

バランスの良い食事メニューや運動の取り入れ方について理解を深め健康管理への意識を高めます。

### ♪ボディケア

ストレッチやダンス、ウォーキングなどの運動を通じて、体力の増進を図ります。

### ♪創作活動

創作活動（陶芸や手工芸など）を通じて、自分の状態を振り返り、創造することの楽しみや意欲の向上を図ります。

※金曜日のプログラムについては別紙「健康道場」のパンフレットをご覧ください。

## <利用にあたって>



○費用は健康保険でのご請求になります。自立支援医療制度を利用することができます。

○欠席のときには、必ず午前9時までに連絡して下さい。

○食事は、各自でご準備ください。

○私物・貴重品は各自で管理してください。

○病院、センター、駐車場の敷地内はすべて禁煙となっています。

○グループ活動を行なう上でのマナーを守ってください。

以下の行為は禁止です。

暴言・暴力 金銭・物品などの貸し借り セクシャルハラスメント

飲酒しての参加 宗教活動・政治活動など セールス行為など

その他、他の通所者の迷惑となる行為

規則を守れない人は、主治医と相談の上、参加を中止させていただくことがあります。



## <谷野呉山病院へのアクセス>



○JR富山駅より、  
富山地铁バス「新港東口」  
または「北代循環」にて  
「谷野呉山病院前」下車徒歩1分

<お問い合わせは> TEL **076-434-8102** 担当:川田・川瀬

♪お気軽にご見学・ご相談ください。

