

# えだまめ新聞

第6号

発行：2023年7月



えだまめ新聞部

## なかよし会はじめました！

えだまめでは、「えだまめ なかよし会」というイベントを定期的で開催しています。テレビゲームやボードゲームなどを通じて楽しみながら、たくさんの方々と交流を得ることが出来ます。コミュニケーションが苦手な方でも自然と会話ができるのでおすすめです。初対面の方々とも話しやすいと思います。

参加され方の感想もいただいています。

「皆で一緒にできるから楽しい！」 「テレビゲームのボーリングが楽しい」「簡単なゲームが多いのですぐできる！」 等様々な感想をいただきました！

是非見学からでもOKです。お気軽にご参加ください！



## 疾患管理プログラムが新しくなりました

この度「疾患管理プログラム」の形式が変わり、新しくなりました。

これまでは心理士さんが講義形式で様々な病気(統合失調症やうつ病等)について話してきましたが、現在は身近な症状や対処方法について講義とディスカッション(話し合っって意見を共有すること)を通してより理解を深めていきます。心理士さんによるアドバイスも聴けますので、困った時に活用出来ることもあるかもしれません。是非参加してみましよう！

デイケアの疾患管理が新しくなります！  
～症状編～ 2023年4月25日(水)～

【日時】毎週火曜日 9:45～11:00頃

疾患管理ではこれまで様々な疾患について、講義形式で学びを深めてきました。今回は身近な「症状」に注目して、講義とディスカッションを通して理解を深めていきます。

今後のスケジュール(予定)		
6.06	(A)自己肯定感と 「自分を好きになること」	フリーディスカッション①(即りごと)
6.13		フリーディスカッション②(対風症)
6.20	(B)予病とリカバリー	フリーディスカッション③(即りごと)
6.27		フリーディスカッション④
7.04	(A)自己肯定感と 「自分を好きになること」	レクチャー + ディスカッション
7.11		
7.18	(B)予病とリカバリー	レクチャー + ディスカッション
7.25		

【申込方法・お問い合わせ】  
デイケアスタッフにお声かけください。

新しい企画ですので、皆さんと一緒に作り上げていけたらと思っています！  
まずは見学参加からでもOKです！



# まめZAP(中)(外)で運動しよう

まめZAP(中)では、室内で出来る運動をおこなっております。ボールや棒、ゴムチューブなどを使って運動します。主に座ってできる運動が中心なので、運動が少し苦手だなと感じている方も参加してみると出来るかもしれません！運動が終わった後はストレッチで体を伸ばしています！是非参加してみましょ！

まめZAP(外)では、職員さんが考えたコースを歩いていきます。一人で歩くのではなく皆で歩くのでお話などを楽しみながら歩けます。途中で公園に寄って休憩する時間もあるのでトイレやベンチに座り休めます。また、休憩時間にバドミントンやキャッチボールを楽しむことも出来ます。

ダイエットしたい方や、普段中々歩く機会がない方等におすすめのプログラムです。是非私たちと一緒に楽しく



## 就労移行支援事業所ルミノーズ

就労移行支援ルミノーズの職員の方々にお越しいただき、今回は自分の症状の不調時にどう対処したらいいかを話し合いました。セルフケアシートという用紙を作成し、自分自身が不調時にどういったことが起こるのか、また周りの人達にどのように接してほしいのかなどを話し合い考えていきました。自己理解を深めるのにとても良い講義になりました。次回は「一般就労と障害者就労の違い(メリットとデメリット)」という内容です。是非参加してみてください！



電車で  
東急田園都市線  
江田駅より徒歩3分



えだまめスタッフ一同  
ご利用を心よりお待ちしております！