

# デイケアと一緒に活動しませんか？

## ? デイケアとは？

メンタルヘルス科通院中の方を対象とした、リハビリテーションの場です。

- 生活のリズムを整えたい
- 日中の過ごし方が分からない
- コミュニケーションに自信をつけたい
- 就労や復職に向けて準備をしたい など

## ? どんな活動があるの？

- 興味や関心を広げる（手工芸、絵画、パソコン、麻雀、カラオケ、料理、エンジョイグループ）
- 体カづくり（ミニバレー、卓球、軽運動）
- 同じ悩みを分かち合う（当事者話し合いグループ、ケアラーの集い）
- 就労に向けて準備をする（喫茶）
- より良いコミュニケーションについて学ぶ（SST）
- 病気と上手に付き合う方法を学ぶ（IMR：疾病管理とリカバリー、メタ認知トレーニング、認知行動療法）

季節によってお花見やバス遠足などの行事もあります。

## ? どんな人が参加できるの？

当院のメンタルヘルス科外来に通院され、医師の処方を受けた方がご利用できます。

詳細につきましては、主治医やデイケアスタッフにご相談ください。

また、体験・見学も可能ですのでどうぞお気軽にご連絡ください。



調理プログラムにて作ったシチューと  
創作活動における作品の一部です

お問い合わせ：  
岩見沢市立総合病院  
新棟 6階 メンタルヘルス科デイケア  
電話：0126-22-1650（代表）