



転倒予防 「スクエアステップ」ってなに？

高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣予防などに効果のあるエクササイズです。

- *身体機能の向上（転倒予防の効果）
- *認知機能の低下防止（認知症予防効果）
- *社会参加・活動の促進（生活の質の改善・活動量増加友達づくり・閉じこもり防止）



どのようなエクササイズをするの？



ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み（ステップ）しながら前に進みます。

●8月のプログラムから取り入れる予定です！(^^)!

琉球病院 精神デイケアの就労プログラム見学してきました！
当院の精神デイケアでも、就労支援に力を入れていく方向です。琉球病院さんで行っている就労支援のプログラムを見学させて頂きました！お互いに、知識や就労の情報を共有し合っていきたいと思います！皆さんの働きたい気持ちを応援していきたいと思っていますので、いつでも相談して下さい！



デイケアに戻ってきたよ～！

みなさん、お久しぶり・はじめまして。産休・育休明けで、7月1日付けで戻ってきました、饒波由美（よはゆみ）です。子どもも10か月になり、すくすく育っています。仕事に慣れるに時間がかかると思いますが、よろしくお願いします。

デイケア通信 No.18

はぴねす

発行日：平成28年8月1日
発行元：精神科デイケアすずらん

首里城公園へ



首里城行ってきました！

4月から全体ミーティングで行きたいところの希望を上げ、5個の候補をしぼって、投票で決まった行先です！全体で62名の投票を頂いたんです。首里城へは、片道1時間半。途中、みんなでお弁当を食べました。とってもいいお天気に恵れて、汗はダラダラ(笑)に

なりましたが、全員で守礼門を見学してその後は、体力やご希望に合わせて、正殿コース、休憩コースに分かれての行動となりました。汗もいっぱいかきましたが、首里城に吹くさわやかな風を感じて、汗もいっぱいかいた分、より満喫した笑顔がたくさん
の行事となりました。



祝

祝日開所（海の日）

祝日にも拘わらず、三十名もの利用所が来られ、みんなの笑顔が溢れ大賑わいの1日でした。デイケア最高！！



One Step! (ワンステップ就労支援)

今月より、就労支援事業所ひびきさんの出前講座が始まります。

あなたの「働きたい気持ち」を私たちと、始めの一步を踏み出してみませんか？という思いで、講座名はワンステップです。

今回は、8月26日(金)午後1時～2時

テーマ:「なぜ働くの？働いて良い事ってなに？」

