

主なプログラムの内容

・あおぞらファーム

季節の野菜を育て収穫、消費するまでを行う自産自消の畑活動です。栽培や収穫の喜びを得る事はもちろん、太陽の力を味方につけ生活リズム、体力向上・維持、働く事を考えるプログラムです。

・ボランティア

デイケア開所以来何年も続けている筑後吉井駅周辺の美化活動は仲間との自主的・共同作業のひとつです。挨拶やマナーなど考える時間になります。

・ヨガ

外部講師によるヨガの時間は呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐします。自分で出来る呼吸法を身につけリラックスでき、緊張による肩こりや頭痛の解消にも役に立ちます。

・絵手紙

外部講師による手ほどきを受けられます。

花や野菜など身近にある物を題材に心を込めて描き、相手に伝えたい気持ちを短い言葉で添えます。日ごろ自分の気持ちを言い出せない・表現が苦手な方の自己表現の活動です。

・スリムアップビューティ

食事の習慣や傾向をみつめ、健康維持の為に必要な生活習慣を見直します。

ひとりでは挫折してしまいがちなダイエットを栄養士や看護師が専門知識でバックアップし、仲間と一緒に取り組みます。

・スポーツ

地域の体育館や運動場にでかけてソフトボールやバレーボールを行っています。

療養中に低下した体力の改善や維持、チームワークが必要な活動を通して対人関係を学ぶことを目的としています。

・個人面談

定期的に個人面談を実施します。体調や集団では話しにくい事や悩み、今後の予定などお話を伺いながらデイケア参加の目的や目標達成・評価を行い、ステップアップを目指します。