

ショートケアプログラム

今回はショートケアプログラムの一つでもある「ピアサポート」がテーマでした。ピアサポートでは、利用者さんの方々に聞いてみたいことや、アドバイス、困りごとなどの工夫を利用者さん同士で話し合います。利用者さんそれぞれの考え方がありとても勉強になることだらけなので、非常に有意義な時間だと思えます。ピアサポートに限らずショートケアプログラムはコミュニケーション能力を上げるためには大切なプログラムですし、社会で長く活動していくために今後もコミュニケーション能力を上げていきたいです。（利用者A）



doorsで頑張っていること

最近doorsに通う中で、睡眠の質を向上させる取り組みを始めています。まずdoorsに置かれている睡眠に関する本を個別ワークの時間に読み、続けられそうなノウハウをいくつか探しました。その中で、例えば寝る前の五分間の換気、寝る一時間前に靴下を履いて深部体温を上げること、ルームスプレーを使って香りでリラックスすることなど、自分でもできそうなものを試んでいます。また睡眠時間を記録することで、毎日就寝と起床の時間を一定にし、生活リズムの安定も目指しており、それを今後も続けていきたいです。そうすることで体調を安定させ、doorsに毎日通えるようになりたいです。

（利用者B）

ご家族の皆様へ

7月は「夏を楽しもう！」をテーマにいろいろなプログラムを皆さんと行いました。クッキングで七夕メニューを作ったり、天神祭の屋台に行ったり、暑中見舞いを書いたり…。「暑いのは嫌いだけど夏の雰囲気は好き」「夏の空もいい」というお声もあり、とても素敵な感じ方だなと思いました。

まだまだ暑い日々は続きますが、引き続き体調に気をつけながら8月も乗り切っていきたいところです。ライフスキル講座では夏バテ対策についても取り上げているので、ぜひおうちでもできそうなことはないかお話いただければと思います。（スタッフ 吉岡）

ブログ更新しています♪
こちらからご覧下さい⇒



en+courage
doors

