



# さっぽろ駅前クリニック日興ビル分院

## リビングデイケアのご案内

### ようこそ、リビングデイケアへ

リビングデイケアは、自分が安心できる場所を作りたいけれど対人関係で不安や緊張を感じている方を対象としたデイケアです。当院以外に主治医がいらっしゃる方でも参加可能ですので是非お問い合わせください。

### デイケアのコンセプト

幅広い年齢層の参加者同士やスタッフとのコミュニケーション、自主課題への取り組みを通して、参加者一人一人が自分にとって安心できる居場所を作ることを目指しております。

- ・まず自宅から出ましょう。
- ・自分のやりたい事に取り組みましょう。
- ・自己表現を通して自分の持つ力に気づきましょう。
- ・人との触れあいを通して友達作りにチャレンジしましょう。
- ・自宅以外で自分の居場所を作りましょう。

### 実施概要

リビングデイケアは、月～金の週5日実施しております。

参加回数や時間、取り組む自主課題については主治医やスタッフと相談して決めることができます。送迎も行いますが期間や条件がありますのでスタッフにご相談下さい。また、必要に応じてスタッフとの個人面談も行い、訪問看護との連携も行います。

1週間のスケジュール					
	月	火	水	木	金
8:30～9:00	来院				
9:00～10:30	朝の体操、脳トレ、行動計画作成・報告、自主課題				
10:30～12:00	メニュー決め 自主課題	みんなde料理♪	自主課題	自主課題	自主課題
12:00～13:00	昼食時間				
13:00～15:00	買い物	片付け 自主課題	元気回復行動プラン こころとからだの健康 倶楽部	1・3週 SST 2・4週 おしゃべりの会	散歩 映画
15:00～15:30	休憩				
15:30～18:00	自主活動・レポート記入・個人面談				
18:00～18:30	帰宅・個人面談				

**利用・登録期間** 3年間

## デイケアではこんな事を行います

- ・料理：献立を考えてスタッフや参加者と一緒に作りましょう。
- ・買い物：料理の材料を買いに出かけましょう。
- ・散歩：北大構内や悪天候時には地下歩行空間を一緒に歩きましょう。
- ・SST：コミュニケーションの取り方を練習します。
- ・おしゃべりの会：テーマを決めて、お話ししたいことをお話ししましょう。
- ・元気回復行動プラン/こころとからだの健康倶楽部：生活に役立つ方法やアイデアをみんなで一緒に考えましょう。
- ・映画：洋画、邦画、アニメなど一緒に見ましょう。



## 自主課題で行うことの例

- ・ゲーム：カードゲーム、テレビゲーム、手作りのゲーム等々、一緒に遊びませんか。
- ・読書：一人でじっくり読み進めることができます。
- ・勉強：資格取得、大検受験、PCのスキルアップなど、チャレンジしてみませんか。
- ・手芸、折り紙：作ったものをお互いに見せ合い、デイケア室内に飾りましょう。

プログラム後に短時間の「振り返り」や「レポート記入」の時間があります。

取り組んだ課題についてお互い話しあい、励ましあいましょう。

**持ち物**：筆記用具・昼食

保険証・診察券・自立支援医療受給者証

自主課題の際に使用したい物  
(本、勉強や手芸の道具など)

**場所**：

札幌市中央区北4条西4丁目1

札幌日興ビル3階

さっぽろ駅前クリニック日興ビル分院

ワークサポートプラザ

(受付は6階にございます)

**アクセス**：

札幌駅地下歩行空間 8番出口 隣

**お問い合わせ先**：

さっぽろ駅前クリニック日興ビル分院

デイケア担当：菅野、安達、訪問看護担当：畠山

電話：011-223-0556



さっぽろ駅前クリニック  
日興ビル分院

