

# デイケア通信

最近の活動の様子をお届けします！！

第4号：お勧めプログラムの紹介

今回のデイケア通信は、当デイケアのお勧めプログラムを2つ紹介したいと思います。

まず始めに紹介するのは、2022年5月より開始となる『WRAP(ラップ)』のプログラムです。

WRAPは  
Wellness (元気)  
Recover (回復)  
Action (行動)  
Plan (プラン)

それぞれの英単語の頭文字を取ったもので、日本語では「元気回復行動プラン」という意味になります。

当事者の声から生まれた、“自分が元気になるためにつくるツール”です。

日々生活していく中で、  
何だか元気が出ないな、とか調子が悪いな、という時はありませんか？  
そんな時にいい感じの自分（調子が良い自分や元気な自分）に回復するための考え方や行動をプログラムの中で考えていきます。

これまで参加された方からは、  
「人と一緒に学ぶことで考え方の視野が広がった」  
「自分自身を見つめなおす機会になった」  
などの感想を頂いています。

毎日を元気で豊かに過ごす為に

# WRAP

ラップ

【WRAPとは?】..

**Wellness** (元気)、**Recovery** (回復)、**Action** (行動)、**Plan** (プラン) の頭文字を取ったもので、「元気回復、行動プラン」と呼ばれています。..

当事者の声から生まれた、リハビリの為のツールです。自分で作る、自分の為の「アクションプラン」であり、「自分自身の取り扱い説明書」と言われます。

令和4年5月24日(火)より当院デイケアで開始予定です。  
興味のある方は、主治医または外来スタッフまで、  
気軽にお声掛け下さい。

※こちらの活動はデイケアのプログラムです。..  
参加にはデイケア、またはショートケアの..  
登録が必要となります。|

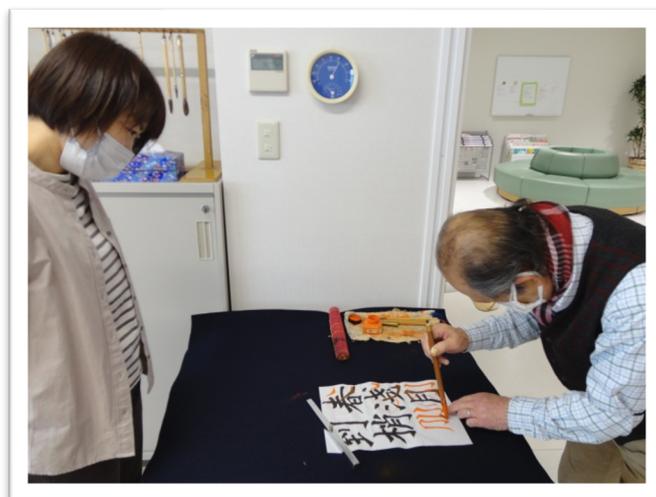
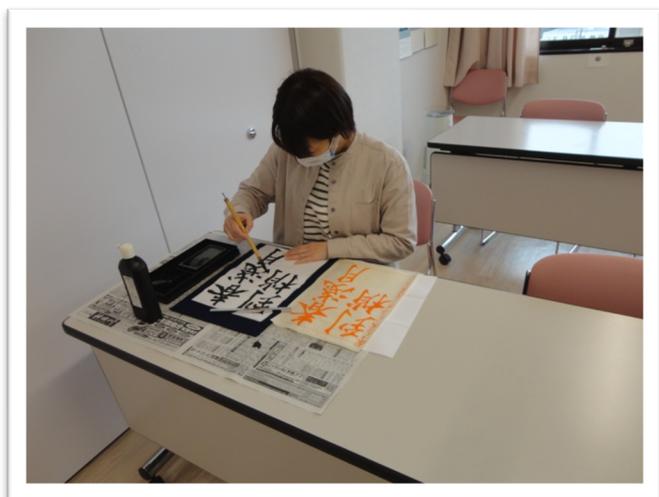
続いて紹介するのは、『書道』のプログラムです。

書道は、毎週火曜日に行っています。  
毎回書道講師の先生がいらして添削をさせていただきます。

「心を整える時間を持ちたい」

「趣味を持ちたい」

など、ご興味のある方はぜひご参加下さい。講師がレベルに合った指導を行いますので、気軽に体験して興味を持って頂ければ嬉しいです。  
皆さんと一緒に自分の思うまま作品を書きあげてみませんか。



春らしく穏やかな気候に心和む季節となりました。気持ちを新たに様々なチャレンジを始められる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

当デイケアでは、引き続き感染症対策を施しながら「来てよかった」「楽しかった」と感じていただけるような運営を努めて参ります。

体験参加も出来ますので、興味のある方はぜひデイケアまでお問い合わせください。