

ぶどうの樹



梅雨本番です！

今年は何年よりも早く梅雨入りし、ジメジメ・ムシムシした季節が始まりましたが、いかがお過ごしでしょうか。気分が落ち込みやすくなったり、脱水気味になってしまったりと不調になりやすい季節ですね。こまめな水分補給と休息、そして気分転換を上手に取り入れて、この梅雨を乗り切りましょう！

<NEWS!> クリニック移転のお知らせ

医療法人社団聖眞会 きしろメンタルクリニックは、現在診療を行っている1階から2階へ移転します。2階での診療開始は7月26日（火）ですのでご承知おきください。ショートケアは引き続き、302号室で行います。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

【ASDグループ】～月曜・土曜のSSTは第8クールに入りました～

月曜（午前）・土曜（午前）のグループはSST第8クールに入りました。新しいメンバーさんも入り、活気づいています。レクリエーションを取り入れている曜日もありますので、プログラムにご興味のある方はぜひ一度見学にお越しください。

【ADHD：セルフマネジメント】～第2クール開催中です～

4月より開始しましたADHDグループ「セルフマネジメントプログラム」が第2クール目に入りました。ADHDの症状でお困りの方は、ぜひ一度見学にいらしてください。

※固定メンバーのグループ活動ではないので、気になるセッションだけの参加が可能です。

【ADHD：時間管理】～土曜日午後にお引越ししました～

「ADHD タイプの大人のための時間管理プログラム（時間管理グループ）」が**土曜日午後**に時間を移行し、活動を開始しました。このグループは参加者固定のグループですので、参加をご希望の方はお早めにショートケアスタッフか主治医にまで、相談するようお願い致します。

なお、次の時間管理プログラムは9月より開催する予定です。「どんなことをしているのだろうか?」「困っているのは自分だけ?」と思っている方は、ぜひ一度見学にお越しください。

回数	全9回（連続8回のプログラム+1ヶ月後のフォローアップセッション）
お時間	毎週土曜日の14時から17時（裏面のプログラム表をご確認ください）

【精神科ショートケアグループ】～火曜日午前も開所いたします～

6月より火曜午前はCafé ルームとして開所しています。緑茶や紅茶などの飲み物をゆっくり丁寧に入れ、おもてなしについて皆で楽しく学んでいます。他の曜日では、外出やお菓子作りなど一人では出来ない活動を取り入れています。当院通院中で興味のある方は、ぜひご参加ください。

【受け付け時間のご案内】（ショートケア直通の電話番号：044-930-3310）

<午前> 受付：9:15～9:30 プログラム：9:30～12:30 (☎電話：9:00～12:45)
 <午後> 受付：13:45～14:00 プログラム：14:00～17:00 (☎電話：13:45～18:00)

7月のスケジュール

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	26	27	28	29	30	1	2
午前						【レク】 ぶどうlife	【SST】 会話を続ける
午後						【SST】 アサーション②	【時間管理】 ③気持のよい朝を過ごそう
	3	4	5	6	7	8	9
午前		【SST】 会話を終える	【精神科ショートケア】 caféルーム	【精神科ショートケア】 ヘアングアレンジ	【レク】 健康チェック 【SST】 ストレス①	【レク】 モルック 【SST】 ストレス①	【SST】 会話を終える
午後		【ADHDセルフマネジメント】 多動性② ディスカッション 気分転換と環境調整			【精神科ショートケア】 プラネタリウム外出		【時間管理】 ④忙しい夕方のバタバタを 乗り切ろう
	10	11	12	13	14	15	16
午前		【SST】 表情訓練 /相手の気持ちを考える	【精神科ショートケア】 caféルーム	【精神科ショートケア】 夏のお菓子作り♪	【レク】 バターゴルフ 【SST】 ストレス②	【レク】 個人製作 (ぬりえ・折り紙・コラージュなど)	【SST】 表情訓練 /相手の気持ちを考える
午後		【ADHDセルフマネジメント】 衝動性① ADHDとは？ 欲求のコントロールを考えよう			【精神科ショートケア】 フリー活動	【SST】 ストレス②	【時間管理】 ⑤日中を効率よく過ごそう
	17	18	19	20	21	22	23
午前		祝日のため閉所	【精神科ショートケア】 caféルーム	【精神科ショートケア】 ピンポン卓球	【レク】 ぶどうPreWork ミーティング 【SST】 自分の特徴を伝える①-①	休診のため閉所	休診のため閉所
午後					休診のため閉所		
	24	25	26	27	28	29	30
午前		休診のため閉所	【精神科ショートケア】 caféルーム	【精神科ショートケア】 ダンスセラピー	【レク】 ぶどうPreWork 【SST】 自分の特徴を伝える①-②	【レク】 健康チェック 【SST】 自分の特徴を伝える①-①	【SST】 障害理解/発達障害とは
午後				【精神科ショートケア】 季節の絵手紙	【精神科ショートケア】 風鈴作り		【時間管理】 ⑥面倒なことに重い腰を上げよう
	31	★MEMO★ ・7/21(木)午後から7/25(月)まで、クリニック移転作業のためショートケアも閉所となります。その間は電話も通じませんので、ご了承ください。宜しくお申し上げます。					
午前 午後							

グループは色ごとに分かれています。右側をご覧ください⇒

ASDグループ

ADHD (セルフマネジメント)

ADHD (時間管理)

精神科ショートケア

家族会