

## 医療法人 翠会

### 練馬地区関連施設

- 精神科病院  
陽和病院
- 高齢者関連  
介護老人保健施設練馬ゆめの木  
居宅介護支援センター  
在宅介護支援センター  
高齢者相談センター支所
- 訪問看護ステーション  
北大泉訪問看護ステーション  
こころサポート石神井
- グループホーム  
サンホーム  
ていだ



#### 交通のご案内



石神井公園駅西口より徒歩 2分

成増駅より石神井公園駅行きバス（西武・国際興業） 石神井公園北口下車徒歩 4分



翠会ヘルスケアグループ

医療法人社団 翠会 こころのクリニック石神井

## デイケア

# cocodeのご案内

デイケア : 9:00~16:00

ショートケア : 9:00~12:00

13:00~16:00

(月~金 : 火は午後のショートケアのみ)



翠会ヘルスケアグループ

医療法人社団 翠会 こころのクリニック石神井

〒177-0041

東京都練馬区石神井町4-3-16

電話 03(5923)7532

FAX 03(5923)7534

## 自分らしく生きるために

こころのクリニック石神井・デイケア

cocodeは、平成27年1月に開所しました。

地域で生活しながら、日中の時間を持て余してしまう方、学校や職場に復帰するために、生活のリズムを整えたり、集団の中で自分自身を見つめなおし、他者との関係をもう少し楽にできるようにになりたい方…

“自分らしい生き方”とはどのようなことなのか…

見つめ、考えるお手伝いをします。

少しでも興味を引かれた方は、是非見学にいらしてください。参加希望の方は主治医にご相談下さい。

### 《活動風景》



### 《プログラム表》

	月	火	水	木	金	土
AM 9:00 ～ 12:00	ゲーム(第1・3) パソコン教室 (第2・4) ソーシャル		ヨガ(第2・4) レク(第3) ソーシャル	ランチクッキング ソーシャル	散歩 (雨天中止あり) 卓球講座(第4) ソーシャル	
昼休み(12:00～13:00)						
PM 13:00 ～ 16:00	cocodeかたる cocodeマナブ (第4) ソーシャル	お菓子作り ソーシャル	卓球(第2・4.) 映画鑑賞(第1) レク(第3) ソーシャル	茶話会 はなしま専科(第1) ソーシャル	cocode倶楽部 (第1・3) コーラス(第2・4) ソーシャル	

※ソーシャルとは、パソコンなどを使用して映像や音楽を鑑賞したり、読書、物作りなどを行います。

※cocodeかたるとは、自分の困難を図式化するなど、目に見える形に「見える化」し、分解したり、他者からの他の解釈をもらうことで、困難を克服していくためのグループです。

※cocodeマナブでは、病気や社会資源などについて、皆さんからご希望のあったテーマについて、勉強します。

※ランチクッキングでは、その日の昼食をみんなで作ります。

※プログラムは曜日などが変更される場合がありますが、その際には事前にお知らせをいたします。

### 《昼食について》

デイケアで注文できます。(自己負担 200円)

(外注になりますので、9:10までに必ずご注文ください)

ご自分でご用意される方は、昼休みの時間に外出していただいても結構です。

(その場合には、スタッフにお声がけ下さい)