

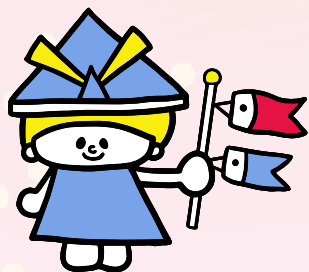
## デイケアとショートケア

デイケア	9:30~15:30	約590円
ショートケア	9:30~12:30、12:30~15:30	約275円
費用	各種健康保険の対象、自己負担は上記の金額	
食事	デイケアあり、ショートケアなし ※希望により午前シートのみあり（400円）	

## 交通案内

・東武伊勢崎線  
加須駅 北口より  
当院バスあり。

・加須駅 北口  
旧NTT前に  
「藍生会」の  
バスが停車。



	病院 発	加須駅北口 発
1	8:38	8:45
2	9:33	9:40
3	10:13	10:20
4	11:13	11:20
5	12:23	12:30
6	12:53	13:00
7	13:53	14:00
8	14:53	15:00
9	15:43	15:50

※年末年始、日曜、祝祭日は運休となります。

医療法人 藍生会

不動ヶ丘病院



やりたい事や送りたい生活に向けて  
社会に戻るための準備室  
こころのデイケアセンター

〒347 - 0058 埼玉県加須市岡古井107

☎0480 - 62 - 3005 営業時間9:30~15:30 (日祝休)

<http://www.fudou-hp.jp/>

無料体験受付中！詳しくはHPへ

一人ひとりの「これから」に寄り添い、  
一歩ずつ、社会とつながる準備をお手伝いします

通院中の方が、安心して社会生活へ向かうためのリハビリの場です

### 基礎作り



まずは「外にでる」ことから

- ・家以外の居場所がある安心感
- ・一歩外へ踏み出す、  
「きっかけ」をつくる場所
- ・生活リズムを整えたい
- ・誰かと話せる安心
- ・週に1回、短時間でも大丈夫

### 日中の活動が土台になります

- ・決まった時間に通う
- ・昼に活動し、夜に寝る
- ・軽い運動や創作活動
- ・バランスの取れた食事
- ・規則正しい毎日が、  
再発を防ぐ大きな力に



### 生活リズム

### 自分らしさを取り戻す



できること広げ自分を再発見

- ・活動への参加
- ・人との関わり
- ・自分の得意なこと探し
- ・再発予防の学び
- ・活動や交流を通じて、  
本来の強みを取り戻す

## プログラム紹介♪

### 作業・創作活動

- ・クッキング
- ・ハンドベル
- ・絵画、塗り絵
- ・釣り

### リラクゼーション

- ・アロマセラピー
- ・カラオケ
- ・ヨガ、ストレッチ
- ・ブックカフェ

### 心理プログラム

- ・SST
- ・認知行動療法
- ・IMR
- ・マインドフルネス

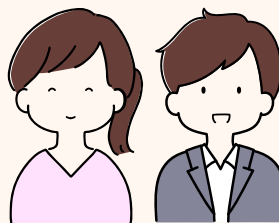


## デイケア参加までの流れ

- ①受診・主治医へ相談
- ②見学・説明
- ③体験参加（1～3回）
- ④正式参加

※他院の方もご相談いただけます

## メンバーの声



- ・ひとりじゃないと思えた
- ・昼夜逆転が解消して、生活が整った
- ・再入院せず、家での生活を続けられている
- ・自分の強みに気づき、自信を取り戻せた
- ・自分のペースで、また仕事ができる