



ラ ッ プ
**元気回復行動プラン(WRAP)
入門編プログラムを開催します**



12月24日(火)13:00～

今回は、当デイケアで WRAP を実践してきたメンバーによる入門編プログラムです。

元気回復行動プランって何だろうと思っている方、どんな感じなのか体験してみたい方
この機会にご参加ください。

詳しくは、外来・病棟のポスターをご覧ください。

デイケアメンバーの体験談「元気回復行動プラン(WRAP)」に参加して

ある出来事で困難な状況になったときに WRAP を使った。WRAP のクライシスプランを渡しておいた支援者・サポーターとスムーズに相談でき方向性が見えた。

今までやっていた生活の工夫が、日常生活管理プランになっていたんだと気づいた。

人から言われた言葉で悩んだ時に WRAP を使ってみた。実際に使うことで行動プランの見直しもできた。

自分の元気や行動を言葉にすることで自分自身が見える化できてきた。それによって「何かしようかな」と考えられるようになった。

●●●調理プログラム紹介●●●

11月の調理プログラムは「ジャガイモの芋もち」「カブのスープ」の2品を作りました。

芋もち
バターしょうゆ
のタレが
美味しい



カブが
柔らかく
やさしい味

