

2022年10月号

# テイケア通信

暑さは多少あるもののやっと秋を感じるようになってきました。散歩にもよい季節です。  
テイケアでは、12月のイベントに向け準備を始めます。

10月プログラム  
トピックス

- 12月のイベントミーティング 毎週(火)am
- レジン 6日(木)pm・17日(月)pm
- 「WRAP」 14日(金)pm・28日(金)am
- Drプログラム 20日(木)pm
- ヘルスケア「冬の感染症予防」 20日(木)am・25日(火)am
- 「栄養講座」 26日(水)pm
- 曲紹介「元気がでる曲」「前向きになれる曲」

## プログラム紹介

### 「WRAP(元気回復行動プラン)」

ファシリテーターの「増川ねてるさん」にZOOMで来ていただき、月に1回から2回の「WRAP」セッションを行っています。それ以外にテイケアメンバーとスタッフでのWRAP勉強会も行っていきます。

「WRAP(元気回復行動プラン)」って何？ WRAPの道具箱のサイトから引用

ラップは、毎日を元気で豊かに生きること、また、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れたときに元気に向かうことを促してくれる、自分で作る、自分のための行動プランです。普段の生活を意識的に営むことのとてもシンプルなガイドです。

#### 参加者の声

WRAPに参加してみて今まで自分の中の気づかなかった自分に気づくこととお互い真剣に和気あいあいとディスカッションしながら毎回新たな発見がある。

まだまだ、自分の中に入ってきてはいないのですが他の方の話を聞くことでそういう考え方もあったかときづいたり、同じ思いをもったりと良い体験になっています。

WRAPは誰にでも役に立つものだと思う。グループで話し合いができることはとても良い。いくつになっても成長できると思うことができた。