

## 当院デイケアは ...

こころの不調や悩みをケアしながら、自分らしい生活をしていきたいと希望される方のための場所です。日々の活動を通して、生活リズムを整え、体力をつけるとともに、人との交流を深め、それぞれに応じた社会生活機能の回復を目指していきます。当院デイケアにはいくつかのグループとプログラム専用室があり、自分に合ったスタイルで利用することができます。少しずつ、でも着実に自信をつけて、目標に向かっているようお手伝いします。

**費用** 各種保険及び自立支援医療制度がご利用いただけます。横浜市内にお住いの方は交通費の助成が受けられます。

**対象** 主治医のご紹介がある方  
当院通院中であっても構いません。  
利用開始時に診療情報提供書をお持ちいただいています。

見学のご希望等はお気軽に  
**045-320-2001**

<http://www.saitoh-clinic.jp/>  
ホームページも随時更新しております。ぜひご覧ください。

ホームページのご案内



2F

## 作業グループ

復職や就職に向けて  
生活リズムを整えたい

作業グループは1日のスケジュールが決まっており、軽作業を一定時間行っています。就労を目指している・休職中・生活リズムを整えたい・体力や集中力をつけたい・作業を通して人と関わりをもつきっかけをつくりたい等、目標や体力に合わせて来所日（時間・曜日等）を設定します。無理のないペースで始めていきましょう。



開所時間	月 火 水 木 金 土 日
10:00~16:00	○ ○ ○ ○ ○ ○ ×

※日曜・祝祭日はお休みです。

1日のスケジュール

10:00	10:30	12:00	13:15	14:00
開所	作業開始	昼食	作業開始	休憩
14:15	15:00	15:30	16:00	
作業再開	掃除	ミーティング	終了	

3F

## 男女混合グループ

活発なプログラムに参加し  
交流を深めたい

多様なプログラムや仲間との交流を通して、体調の安定やより充実した生活を目指します。生活リズムの安定や、体力づくり、気軽に相談できる場としてなど、ひとりひとりに合わせたご利用が可能です。



日々の活動の中で、一緒に新しい目標を探していきませんか？

開所時間	月 火 水 木 金 土 日
☀️ 10:00~16:30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
🌙 16:30~21:00	△ ○ ○ ○ ○ ○ ×

△不定期に開催

**活動内容** ものづくり、各種スポーツ、カラオケ、農作業、ミーティングゲーム、卓球、ソフトバレーボール、etc...

**年間行事** お花見、テーマパークへのプチ旅行、納涼会、秋の外泊旅行、みかん狩り、忘年会、イチゴ狩り etc...

4F

## 女性グループ

女性同士でのんびり  
ゆったり過ごしたい

女性専用のグループです。毎日15名くらいの方々が利用されている、とてもアットホームなお部屋です。仲間との会話を楽しんだり、手芸をしたり、みなさんゆったりと過ごされています。季節のお菓子作りや、少し遠出をしてランチに行くこともあります。プログラムや仲間との交流を通して、不安な気持ちを軽減させ、自信をつけて元気になる空間です。



開所時間	月 火 水 木 金 土 日
10:00~16:00	○ ○ ○ ○ ○ ○ ×

※日曜・祝祭日はお休みです。

**活動内容** ものづくり、お菓子作り、外出してランチ、筋トレ・ストレッチ etc...

**年間行事** お花見、テーマパークへのプチ旅行、みかん狩り etc...

2F

## 男性グループ

男性同士、ゆっくり  
落ち着いた過ごしたい

男性専用のグループです。平均10名ほどのグループで「大人数の所に参加するのは苦手」「安心して過ごせる場所が欲しい」という方にもおススメをしてお部屋です。気軽に足を運びやすい家庭的な雰囲気、プログラム等の日中活動を通じ、生活リズムや体調の安定を目指していきます。



開所時間	月 火 水 木 金 土 日
10:00~16:30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ×

※日曜・祝祭日はお休みです。

**活動内容** ものづくり、農作業、男のパンクラブ、写真倶楽部、カラオケ、ボードゲーム音楽プログラム、etc...

**年間行事** お花見、納涼会、忘年会、プチ旅行

1F

## みらい 101

興味のある内容を選択して  
参加できるプログラム専用のフロアです

月曜日から金曜日の午前・午後に分かれて、様々なプログラムを行うプログラム専用室です。スポーツ・音楽・心理教育・学習系など、幅広く活動を行っています。それぞれ所属しているデイケアグループから興味のあるプログラムを選択して参加できます。何か新しいことを始めてみようという方、交流を深めたいという方には活動の幅が広がる空間となっています。



開所時間	月 火 水 木 金 土 日
10:45~11:45	○ ○ ○ ○ ○ × ×
13:45~14:45	

※日曜・祝祭日はお休みです。

**活動内容** カラオケ・ヨガ・フラダンス・エアロビクス・野球・フットサル・ゴスペル・ギター・ハンドベル・将棋部・プラモ部・認知行動療法・SST・家族向け相談 etc...



## 外来診療のご案内

**医師紹介** 院長 斎藤 庸男  
 医師 高倉 星絵 岩淵 潔  
 島田 栄子 山本 裕

**診療科目** 神経科・精神科

### 診療日時

午前 / 09:00~13:00  
 午後 / 15:00~18:00

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

休診日：日曜・祝祭日

### 初診の方へ

- 初めての方の場合、診療時間は約40分かかります。
- 事前に必ず、お電話(☎045-320-2001)でご予約ください。
- 女性医師の診察をご希望の方は、お電話でその旨をお知らせください。
- 受診の際には、健康保険証、現在飲んでいるお薬(あればお薬手帳)をお持ちください。
- 他の医療機関におかかっている場合は、可能であれば紹介状をお持ちください。
- 過去の検査結果等がありましたら、お持ちください。

### 費用

各種保険及び自立支援医療制度がご利用いただけます。

(自立支援医療制度を利用すると、自己負担金額が3割から1割に減額されます)

## さいとうクリニック&デイケア

〒221-0825 横浜市神奈川区反町 3-22-4

外来受付 045-320-2001



東急東横線 反町駅より徒歩3分  
 ※改札を出てエレベーターで2階(陸橋)へ



# さいとう クリニック & デイケア

神経科・精神科

SAITOH CLINIC & DAYCARE

<http://www.saitoh-clinic.jp/>