

**WRAPで元気回復**

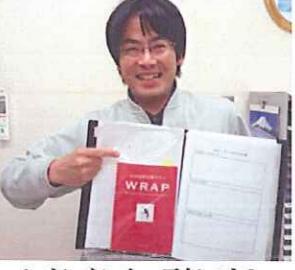
SMAPのプログラムの一つである「WRAP(ラップ)」。紹介してくれるのは、デイケア課の横井孝明さん(37)。そもそもWRAPとは?

「元気回復行動プランの略です。不快な状況をセルフチェックして、その対処法を実行することで困難を軽減し、より自分らしく日々の生活が送れるようになります。」

「なんだか難しそうですね。皆で話し合う形をとつて、みんなで話し合う形をとつてね。」

**デイケアセンター 悠遊・四季折々**

いやいやいや一元気ですよ





この2日後全身筋肉痛に



どうまくもない歌を詠んだ

下り坂

スピード出しすぎ

要注意

いままだ冷たし

河川の水は

いつまで

いつまで