



デイケア通信

3月号

プログラム紹介

今月の **おすすめ!**

- 3月2日(金・午前)ちらし寿司作り
色々な具をみんなで作り、きれいに盛り付けして美味しく頂きましょう♪
- 3月5日(月・午前)セラピー講座
今回は、「花粉対策スプレー」を作ります。アロマオイルで花粉を撃退しましょう! 材料代として100円の自己負担があります。

3月9日(金・午後)
体幹トレーニング
音楽に合わせて、体幹を鍛える動きをします。

3月23日(金・午後)
ティラミスとコーヒー
美味しいスイーツをみんなで作り、コーヒーと一緒にいただきます。

デイケアとは

●集団における様々な活動に参加しながら、症状の安定、生活機能の回復を促し、社会復帰・社会参加を目指すところです。

●当院デイケアではプログラム活動を通して、心理社会的リハビリテーションを行っています。

2018年 3月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
				3月1日	3月2日	3月3日
午前				ミーティング 卓球	ちらし寿司作り	休
午後				近場 ドライブ	自主活動	臨時休診
	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
午前	一時間読書 集中しよう	習字/写経 絵手紙	簡単クッキング シチュー	自己評価日 自主活動	カラオケ 9:50出発	卓球
午後	セラピー講座 (花粉対策スプレー)	スポーツ 本宮地区活動	休診	薬について学ぼう (質問は何ですか)	体幹トレーニング	休診
	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
午前	就労支援 (履歴書について)	手芸	簡単クッキング ハヤシライス	手芸	新聞を読んで 意見交換しよう	休
午後	鳴滝庵 ほか	自主活動	スポーツ 本宮地区活動	ヨガで心身を リフレッシュしよう	陶芸教室 13時出発	自主活動
	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
午前	ライブラボ (移行)見学	手芸	自己評価日 自主活動	春分の日	頭の体操雑学ほか	ソーシャルスキル ①コミュニケーション
午後	カラオケ 13:00出発	スポーツ 本宮地区活動	休診	②サポステ (質問力をつけよう)	ティラミスとコーヒー	休診
	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
午前	手芸	自主活動	簡単クッキング 混ぜご飯	脳トレーニング	手芸	卓球
午後	室内ゲームなど	スポーツ 本宮地区活動	休診	ヨガで心身を リフレッシュしよう	DVD鑑賞 (癒し系など)	休診

対人交流

生活スキル

集中力をつける

セルフコントロール

就労に向けて

3月ミーティング報告

★2月の人気プログラム

- 1位 ソフトバレー、ボウリング大会
- 2位 クッキング

★メンバーさんからの感想・ご意見

- ・ソフトバレー
体を動かしてリフレッシュできた
前よりサーブが入り、楽しかった
- ・自主活動
コミュニケーションが取れて良かった



プログラム紹介

陶芸教室

ふれあいランドの陶芸室で一から作品を作ります。マグカップや皿など思い思いのものを作しましょう。

ヨガ

スポーツクラブでも指導している先生を招き、本格的なヨガを楽しめます。リラックス効果もありますよ。

3月12（月）・22日（木）
就労支援プログラム

12日（月）は履歴書の書き方について、22日（木）は質問力の身に付け方について、外部の講師に講義していただきます。

事業所見学（申し込み必

要）

3月19日（月・午前）

今年2月に大通りに開所した就労移行支援事業所（ライブラボさん）に見学に行きます。

就労希望の方、どのような所か見学したい方、ぜひ参加してください。

