



# 1月の活動予定表(メインプログラム)

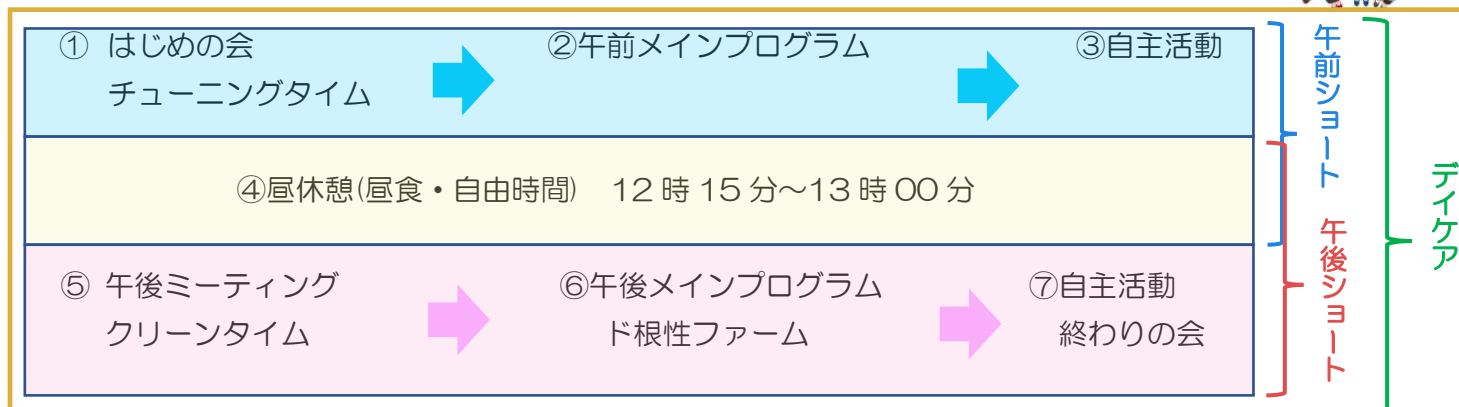


|    | 月               | 水                              | 木                       | 金                           | 土                           |
|----|-----------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|    | 1               | 3                              | 4                       | 5                           | 6                           |
| 午前 | 休み              | 休み                             | 休み                      | 散歩(初詣)                      | 創作<br>(アイロンビーズ 等)           |
| 午後 |                 |                                |                         | 書初め                         |                             |
| 午前 | 休み              | 10<br>フィジカルアワー<br>(ストレッチ 等)    | 11<br>創作<br>(籐細工 等)     | 12<br>創作<br>(タイルモザイク 等)     | 13<br>創作<br>(手芸 等)          |
| 午後 |                 | 創作<br>(折り紙 等)                  | グループセッション               | マジカル頭脳アワー                   |                             |
| 午前 | 休み              | 15<br>フィジカルアワー<br>(体幹トレーニング 等) | 17<br>創作<br>(アイロンビーズ 等) | 18<br>グループセッション             | 19<br>フィジカルアワー<br>(ストレッチ 等) |
| 午後 |                 | 創作<br>(折り紙 等)                  | 創作<br>(木工 等)            | 楽楽クッキング                     | 創作<br>(絵画 等)                |
| 午前 | 休み              | 22<br>フィジカルアワー<br>(瞑想 等)       | 24<br>マジカル頭脳アワー         | 25<br>フィジカルアワー<br>(ストレッチ 等) | 26<br>散歩                    |
| 午後 |                 | 創作<br>(ペーパークラフト 等)             | 創作<br>(手芸 等)            | 創作<br>(絵画 等)                | 創作<br>(アイロンビーズ 等)           |
| 午前 | 29<br>マジカル頭脳アワー | 31<br>フィジカルアワー<br>(体幹トレーニング 等) |                         |                             |                             |
| 午後 | 創作<br>(絵画 等)    | 創作<br>(手芸 等)                   |                         |                             |                             |

各プログラムに、**感覚統合理論の考え方**、**ソーシャルスキルズトレーニング**や**認知行動療法的な要素**を含んでおります。詳細はスタッフにご質問下さい。

デイケア(6時間) 9時45分～15時45分 基本の流れ

(※内容、時間配分、順序が入れ替わったり変更する場合があります)



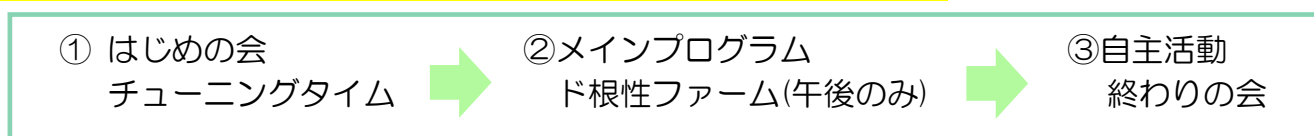
昼食：各自、ご持参いただくようお願い致します。

※昼食を食べない場合は、**ショートケア(9時45分～12時45分または12時45分～15時45分)**の利用となり、昼食を摂らずにデイケア(6時間)参加は原則できません。

ショートケア(3時間)

9時45分～12時45分・12時45分～15時45分 基本の流れ

(※内容、時間配分、順序が入れ替わったり変更する場合があります)



## 《活動内容について》

- 創作** : 季節のテーマを設定し、そのテーマにちなんだ作品などを作ります。絵画・アイロンビーズ・折り紙・紙粘土・ポンポン手芸など、自分にあうアクティビティを選んで取り組みます。
- グループセッション** : 利用者みんなで場を共有し、楽しみながら自然なやりとりを通してコミュニケーションスキルの向上を目指します。内容は、集団ゲーム、調理、園芸、屋外活動など様々です。
- スポーツ** : 楽しく身体を動かしながら、ルールや順番を守ること・他者と協力すること・思いやること・他者の力を認め敬意を持つことの大切さを体験します。
- ド根性ファーム** : 野菜を育てる！“命ある野菜を丁寧に育てる”をテーマに、水耕栽培やプランター栽培を通して、“継続する力”“頑張りを楽しむ力”“協力する力”“責任感”“命を大切に作る心(感情)”“待つ力”“先を見通す力”“手先の器用さ”などを養います。  
**平日、毎日実施！！**
- のびのびクッキング** : 集団で料理にチャレンジ！4回1クールです。①テーマに沿ってレシピを探して発表②具材の栄養などを調べて具材カード作り、どのレシピにするかを話し合って決定、レシピと買い物リスト作り③スーパーなどに食材の買い出し④協力して調理し試食。発想力・相談や協力する力・買い物などの生活に必要なスキルをつけ、調理の経験による自信付けもしていきます。
- マジカル頭脳アワー** : 机上でできる様々なものを使い、頭を活性化させます。クイズや、ゲーム感覚でできるものもあるので、楽しみながらチャレンジしてみましょう。
- フィジカルアワー** : 軽い体幹トレーニングやストレッチで健康な体作りをしましょう！！
- 散歩** : 近隣の公園や図書館などへ行きます。軽い運動で心も体もリフレッシュ♪
- のび②アドベンチャー** : 近隣にある公園や施設に出向いていって自然や文化に触れ、皆で楽しみましょう。休みの日の過ごし方、趣味や興味関心を広げるきっかけにもなります。不定期での実施。開催予定日は活動予定表などでお知らせします。
- challenge 職業体験** : 仕事を実際に現場で体験！不定期開催。希望者が出たタイミングで調整します。詳細はデイケアスタッフに聞いて下さい。挑戦者まっています!!
- 楽楽クッキング** : 「お菓子作りや料理にちょっと関心あるけどやったことなくて自信ない・・・でも、興味があるのでちょっとやってみたい！」という方に。2回/月実施予定。簡単な“お菓子作り”や“料理”を体験できるプログラムです。初心者歓迎～♪



## 《通所にあたって》

- 原則、前日までに参加予約を取って下さい。状況により、参加できない場合がありますのでご了承ください。
- 参加の際、**毎回、保険証・診察券・医療証・上靴**をご持参ください。また気候やプログラムに合わせて、水筒（水分）、タオル、着替え、帽子など、必要に応じご持参ください。
- 状況によりプログラム内容が変更になることがあります。ご了承ください。
- デイケア利用を継続していく場合、定期的な受診が必要になります。  
(最低半年に1回、主治医のデイケア継続の指示が必要になります)



