


青山会四十八瀬クリニック デイケアプログラム


平成29年
12月

	月		火		水		木		金		土	
	精神	依存症	精神	依存症	精神	依存症	精神	依存症	精神	依存症	精神	依存症
	<お知らせ> ・デイケアの実施時間が9:30~15:30に変更となります。 ・★のプログラムは、みくるべ病院5階（前デイケアのフロア）でのプログラム実施です 渋沢駅南口バス出発→13:25 みくるべ病院バス出発→15:10 ・ストレッチ・ヨガは動きやすい服装でご参加下さい（着替えも可） ・その他イベントプログラムは別紙でお知らせ致します ・プログラム内容は、都合により変更する場合があります。予めご了承下さい											
AM									1 健康プランニング		2 カレンダー（デザイン決め） 散歩	
PM									書道		カラオケ	
	4		5		6		7		8		9	
AM	フリー	ミーティング	室内作業/ クリスマス会準備		カラオケ		デイケア ミーティング		塗り絵・絵画		カレンダー（制作①） ストレッチ&ヨガ	
PM	★みくるべ活動		クリスマス会準備 （買い出し）		茶話会	フリー	フリー	グループ ワーク	買い物		音楽鑑賞	
	11		12		13		14		15		16	
AM	フリー	デイケア DARC ミーティング	ゲーム		おひとりさま調理 （レシピ紹介）		カラオケ		写真 （みんなカメラマン）		カレンダー（制作②） ストレッチ&ヨガ	
PM	★みくるべ活動		室内作業/ クリスマス会準備		茶話会	フリー	フリー	グループ ワーク	クリスマス会準備		映画鑑賞	
	18		19		20		21		22		23	
AM	フリー	ストレッチ &ヨガ	デイケア ミーティング		おひとりさま調理 （買い物）		室内作業		 クリスマス会		天皇誕生日 	
PM	★みくるべ活動		室内作業/ クリスマス会準備		おひとりさま調理 （実施）		ストレッチ &ヨガ	グループ ワーク				
	25		26		27		28		29		30	
AM	フリー	ミーティング	クリスマス会片付け		書道 （今年の一文字）		 大掃除					
PM	★みくるべ活動		カラオケ		よろづや 相談室	フリー	忘年会		デイケアお休み ~1/3(水)まで 			


健康プランニング
毎月定期的に体重や血圧等を測定します。スタッフと生活の振り返りや計画を立て、健康増進をはかります




みくるべ活動
みくるべ病院5階にて活動を行います（卓球・楽器・陶芸などでもできます）



ストレッチ&ヨガ
ヨガマットを使用し、全身を使ったストレッチを行います。運動が苦手な方でも安心して参加できます



心理教育
精神疾患を抱えている仲間が、病気や症状とどの様に付き合っているか、どんな生活の工夫をしているか...等のテーマを学び、話し合います



グループワーク
SMARPP（物質使用障害治療プログラム）を使用した、薬物・アルコール依存症の方専門のプログラムです



依存症プログラムについて
薬物やアルコールに頼ることのない生き方を望む仲間達があります。デイケアに居場所を作り、専用プログラムや日常生活を通して、それぞれの回復をサポートしていきます。

