

# 青山会四十八瀬クリニック デイケアプログラム

平成30年

2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
							1		2		3	
AM			節分やバレンタインデーにちなんだ活動もして、寒い季節を楽しく乗り切っていきましょう。				自主活動	グループワーク	健康プランニング		カレンダー (デザイン決め) 塗り絵・絵画	
PM							みんなで活動	自主活動	デイケアミーティング		音楽鑑賞	
	5		6		7		8		9		10	
AM	フリー	デイケアDARCミーティング	書道		写真 (みんなカメラマン)		自主活動	グループワーク	患方巻 (買い出し)		カレンダー (制作①)	散歩
PM	室内作業		ラインナップ		買い物		みんなで活動	自主活動	患方巻 (試食)		音楽鑑賞	
	12		13		14		15		16		17	
AM	振替休日		おひとりさま調理 (レシピ紹介)		自主活動	ミーティング	自主活動	グループワーク	ストレッチ & ヨガ		カレンダー (制作②) 塗り絵・絵画	
PM			室内作業		茶話会	自主活動	みんなで活動	自主活動	室内作業		音楽鑑賞	
	19		20		21		22		23		24	
AM	フリー	ミーティング	おひとりさま調理 (買い物)		自主活動	ミーティング	自主活動	グループワーク	チョコ菓子作り		カレンダー (制作③)	散歩
PM	ラインナップ		おひとりさま調理 (実施)		よろづや相談室	自主活動	みんなで活動	自主活動	室内作業		映画鑑賞	
	26		27		28		<お知らせ> ・デイケアの実施時間は9:30~15:30です ・★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	デイケアミーティング		買い物 ゲーム		カラオケ							
PM	★みくるべ活動 (お餅・マシュマロを焼きます)		ラインナップ		頭の体操							

## 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

今月は炭火で餅を焼き、いろんな味付けで楽しもうと思います



## みんなで調理

今月は患方巻を作ります



## 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



## 茶話会

コーヒーを飲みながら、その日の気分や最近の出来事、色々な話題をお喋りします



## 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



## ラインナップ

発祥は北欧の木こり達の遊びだったというラインナップ。棒を投げて順々に倒していく簡単なゲームです。思いのほか盛り上がり楽しんでますよ。

## 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いいます。

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。

