


# 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


3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						1	2	3			
AM							自主活動	グループワーク	健康プランニング		写真 (みんなカメラマン)	
PM							みんなで活動	自主活動	映画鑑賞 下見（レク委員のみ）		デイケア ミーティング	
	5		6		7		8		9		10	
AM	フリー	ミーティング	書道		自主活動	ミーティング	自主活動	グループワーク	室内作業		カレンダー (制作①) 塗り絵・絵画	
PM	室内作業		音楽活動		茶話会	自主活動	みんなで活動	自主活動	買い物		音楽鑑賞	
	12		13		14		15		16		17	
AM	早めにお弁当を食べて出発 ヤクルト工場見学 (藤沢市)		室内作業		散歩	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) 頭の体操	
PM			音楽活動		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		ラインナップ	
	19		20		21		22		23		24	
AM	フリー	ミーティング	ラインナップ		春分の日		自主活動	グループワーク	おひとりさま調理 (レシピ紹介)	カレンダー (制作③)	散歩	
PM	室内作業		音楽活動				みんなで活動	自主活動	室内作業	映画鑑賞 買い物		
	26		27		28		29		30		31	
AM	デイケア ミーティング		ゲーム		カラオケ		自主活動	グループワーク	おひとりさま調理 (買い物)	カレンダー (制作④)	散歩	
PM	★みくるべ活動		音楽活動		頭の体操		みんなで活動	自主活動	おひとりさま調理 (実施)		音楽鑑賞	


**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。



**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



**散歩(精神)**  
メンバーの声からうまれたプログラムです。クリニック周辺を散策します。



**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



**よろづや相談室**  
みなさんの悩みや生活上のお困りごとをみなさんの力で解決していきます。

**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。

