



# 四十八瀬クリニック デイケアプログラム

平成30年 4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
	2		3		4		5		6		7	
AM	フリー	ミーティング	書道		室内作業		おひとりさま調理 (レシピ紹介)		健康プランニング		カレンダー (デザイン 決め)	散歩
PM	お花見ドライブ 		音楽活動 		カラオケ		みんなで活動	自主活動	買い物		デイケア ミーティング	
	9		10		11		12		13		14	
AM	フリー	散歩	写真 (みんなカメラマン)		散歩	ミーティング	おひとりさま調理 (買い物)		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	おひとりさま調理 (実施)		カラオケ		音楽鑑賞	
	16		17		18		19		20		21	
AM	フリー	ミーティング	デイケア ミーティング		自主活動	ミーティング	自主活動	グループ ワーク	ラインナップ		カレンダー (制作②) 頭の体操	
PM	買い物		DC交流会に向けて バレーボール練習 (*居残りなし)		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	
	23		24		25		26		27		28	
AM	室内作業		室内作業		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③) 頭の体操	
PM	カラオケ 		音楽活動 		よろづや 相談室	自主活動	DC交流会に向けて バレーボール練習 (*居残りなし)		室内作業		映画鑑賞	
	30											
AM	振替休日				<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。(着替え也可) ・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							
PM												


**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**  
今月はおやすみです




**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)**  
メンバーの声から生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。

