

# 四十八瀬クリニック デイケアプログラム



平成30年 10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	4	5	6							
AM	散歩	書道	★茶話会	自主活動	★みんなで活動	自主活動	健康プランニング	カレンダー(デザイン決め)	★ミーティング				
PM	みくるべ活動(陶芸・卓球etc)	おひろめ会	カラオケ	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	
	8	9	10	11	12	13							
AM	お休み ～体育の日～	みんなカメラマン(写真)	自主活動	★ミーティング	革細工	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	
PM	体育の日	音楽活動	買い物	しまむらツアー	ストレッチ&ヨガ	音楽鑑賞	音楽鑑賞	音楽鑑賞	音楽鑑賞	音楽鑑賞	音楽鑑賞	音楽鑑賞	
	15	16	17	18	19	20							
AM	散歩	革細工	★茶話会	自主活動	自主活動	★グループワーク	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	
PM	みくるべ活動(陶芸・卓球etc)	音楽活動	音楽鑑賞	音楽鑑賞	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	室内作業	
	22	23	24	25	26	27							
AM	室内作業	室内作業	頭の体操	★グループワーク	★グループワーク	★グループワーク	★グループワーク	★グループワーク	★グループワーク	★グループワーク	★グループワーク	★グループワーク	
PM	買い物	音楽活動(最終リハ)	映画鑑賞	ラインナップ	心理教育	みくるべ祭	みくるべ祭	みくるべ祭	みくるべ祭	みくるべ祭	みくるべ祭	みくるべ祭	
	29	30	31	<お知らせ> ・デイケアの実施時間は9:30～15:30です ・みくるべ活動は、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	散歩	自主活動	★デイケアDARCミーティング									よろづや相談室	自主活動
PM	音楽鑑賞	音楽活動(打ち上げ)	革細工										

### 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

### 新しいプログラム

#### 革細工

革細工やってみたくはないけど、どうやるの？難しいの？という方はチャンスです！この機会にぜひ！もう革細工はたくさん作ったよ…。という方、講師としての参加も大歓迎です！！

### 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

### お知らせ

### 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

### ★印のプログラム

プログラム参加者のみ入室可能です。参加しないかたは別フロアで過ごしてください。

### 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・陶芸などもできます)

### 11月の予定

- 紅葉狩り
- ライオン工場見学

ぜひ参加してください！

### 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。