



青山会関内クリニック 8月デイケアプログラム



プログラムの一部紹介

～イベント～

★うみ博★

大さん橋ホールで海について多彩な知識や体験をするイベントです。展示ブースや体験コーナー、飲食スペースなどがありますので、ぜひ皆さんで海について楽しく学びましょう。

★ヨガ★

第一週目には外部講師である内田先生に来ていただき、行います。二週目以降は皆様にリラックスして頂くために体をほぐしていきます。

★ネイルアート★

外部からネイルの講師がやってきて皆さんにネイルを教えてくださいます。男女問わず是非参加してみてください。

★就労支援講座★

就労移行支援事業所 リタリワークスの方に外部講師としておいていただき、今月から全3回で就労支援講座を実施します。

第1回目のテーマは
就労移行支援事業所ってなに？&就活講座「働くとは？」
です。就労について考えてみましょう♪

★田中の車窓から★

昔遊んだ懐かしのプラレール。皆さんでプラレールを使用し新しい路(みち)を作ってみませんか。

※各イベント参加希望の方はポスターをご確認ください。

～ベシックプログラム～

★ミーティング★

各テーマに沿った話題をグループで話し合います。月末のレビューミーティングでは一か月の振り返りを行います。

★MCT(メタ認知トレーニング)★

認知行動療法の一種で、偏った考え方を改善することを目的に、講義とグループワークを行います。

★ボディメンテナンス、ボディケア、ダイエットプログラム★

活動しやすい体作りを目指し、運動や健康に関する講義と運動を行います。

★ビブリオバトル★

各自紹介したい本を持参します。読みたいと思った本に投票しチャンプ本を決めます。人前で話す練習にもなります。

★デイケアメンテナンス★

デイケア全体の掃除、片付けを行います。気持ちよい、過ごしやすい空間作りに協力ください。

★勉強会★

今年も猛暑が続きますね。今回は看護師の阿部さんによる「熱中症」についての勉強会です。

<一般デイプログラム>

	日	月	火	水	木	金	土
			8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
午前			アート (切り絵)	散歩&買い出し	フリープログラム 個別相談	おうち KANNAI (タイカレー)	ゲーム (UNO)
午後			★ ヨガ (内田先生)	★ ボディケア	アニマルセラピー	就労支援講座 (外部講師)	うみ博 (大さん橋ホール)
	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
午前	お休み	フリープログラム 個別相談	ミーティング	ブレインサプリ	アート (ビーズ工作)	お休み	ダイエットプログラム ★
午後		MCT (思い込み)	★ ヨガ	★ ボディケア	観賞会		ホットプレート パーティー
	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
午前	お休み	スポーツ (風船バレー)	アート (コラージュ)	散歩&買い出し	フリープログラム 個別相談	クッキング (冷製パスタ)	ゲーム (ボードゲーム)
午後		MCT (共感する事)	★ ヨガ	★ ボディメンテナンス① (スポーツの必要性)	田中の車窓から (プラレール)	阿部さん勉強会 (熱中症)	アフタヌーン T-room (ぶんぶんアイス)
	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
午前	お休み	プラスワンクッキング (フルーツポンチ)	フリープログラム 個別相談	ブレインサプリ	★ ダイエットプログラム	正しい日本語講 座	アート (モザイクアート)
午後		MCT (フィードバック I)	★ ヨガ	★ ボディメンテナンス② (健康体重と栄養学基礎)	★ ビブリオバトル	ネイルアート (外部講師)	スポーツ (卓球)
	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31		
午前	お休み	アート (ミサンガ)	★ デイケア メンテナンス	散歩&買い出し	★ スポーツ (卓球)		
午後		MCT (帰属)	★ ヨガ	★ ボディメンテナンス③ (ストレッチ)	★ レビューミーティング		

今月のお知らせ

- ・★印のプログラムは運動を行いません。着替えと汗ふきタオルの持参を推薦します。
- ・外出プログラムの時は、当日の参加状況によっては午後のデイケアが閉所する場合があります。
- ・火曜、水曜の午後のプログラムは、リワークコースの方と合同で実施します。

