



# 青山会関内クリニック 1月デイケアプログラム



## <一般デイプログラム>

	日	月	火	水	木	金	土
		1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
午前	<b>年末年始のお休みは 12月29日～1月3日です。</b>			新春ミーティング (今年の抱負)	正しい日本語講座	ゲーム (百人一首)	
午後				新春初詣! (伊勢山皇大神宮)	☆ ダイエットプログラム	☆ 新春ヨガ	
	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13
午前	お休み	お休み	ミーティング	散歩&買い出し	フリープログラム 個別相談	VSクッキング (DONBURI)	年明けカウどん
午後			ヨーガ	☆ ボディメンテナンス③ (スロトレ)	鏡開き (餅料理)	薬剤師プログラム	☆ ダンスサイズ
	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20
午前	お休み	フリープログラム 個別相談	ゲーム (UNO)	ブレインサブリ	アート (粘土細工)	正しい日本語講座	MCT補講
午後		MCT (共感する事)	☆ ヨーガ (内田先生)	☆ ボディメンテナンス④ (食生活の落とし穴)	ホットプレート パーティー	スポーツ (卓球)	☆ シンポジウム DC鑑賞会
	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27
午前	お休み	☆ ダイエットプログラム	アート (選べるアート)	散歩&買い出し	ゲーム (トランプゲーム)	クッキング (ミートソーススパゲティ)	甘党クッキング (チーズケーキ)
午後		MCT (フィードバックI)	☆ ヨーガ	☆ ボディメンテナンス⑤ (今後の行動計画と 健康ライフ)	音楽療法 (郷内先生)	田中の勉強会 (夢について)	アフタヌーン T-room (茶話会)
	1/28	1/29	1/30	1/31			
午前	お休み	アート (ペーパークイニング)	ゲーム (人生ゲーム)	ブレインサブリ			
午後		MCT (帰属)	☆ ヨーガ	☆ ボディケア			

### 今月のお知らせ

- ・☆印のプログラムは運動を行います。着替えと汗ふきタオルの持参を推奨します。
- ・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。

### プログラムの一部紹介

～イベント～

#### ☆新春初詣☆

伊勢山皇大神宮と横浜成田山に初詣に行きます。今年の祈願を皆さんで参りましょう。

#### ☆鏡開き☆

鏡餅開きをしてお餅料理を皆さんで作って食べます。日本のソウルフードのお餅を皆さんで堪能しましょう。

#### ☆VSクッキング☆

第三回目のVSクッキング！今回は加藤VS田中の「どんぶり系」の対決を行います。皆さんで作って食べて最後にどちらがおいしかったのか投票してもらいます。

#### ☆年明けカウどん☆

福井記念病院より、薬剤師をお呼びして薬についてお話してもらいます。薬について疑問や質問がある方は、ぜひご参加ください。

#### ☆年明けカウどん☆

お手製カウどんを皆さんで打って食べます。なかなか自分でカウどんを打つ機会がないと思いますので、ぜひこの機会にチャレンジしてみてください。

#### ☆MCT補講☆

今回は「帰属」をテーマにMCTを土曜日に実施しようと思います。久しぶりの人も初めての人も現在学んでいる最中の人もいらしてください。

#### ☆シンポジウム☆

鶴見区で行われる「働きたい！わたしのシンポジウム」に行こうと思います。参加者が4人以下の場合は、行きませんのでご了承ください。「将来的に働きたい」「就労に興味があるけどどうすればいいかわからない」方はぜひとも参加しましょう。

#### ☆音楽療法☆

音楽療法士の郷内先生をお迎えして音楽療法を実施いたします。リズムをとったり歌ったり、いろんな音を体験していきます。音楽療法を体験したことのない方、この機会に体験してみてください。

#### ☆アフタヌーンT-room☆

午前にお菓子作りをして、午後のT-roomにお菓子を食べながら皆さんとお話をしようと思います。

※各イベント参加希望の方はポスターをご確認ください。

～ベーシックプログラム～

#### ☆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。

#### ☆ヨーガ☆

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。月に一度、外部講師である内田先生に来ていただきます。

#### ☆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協力ください。