



青山会関内クリニック 3月デイケアプログラム



プログラムの一部紹介

<一般デイプログラム>

	日	月	火	水	木	金	土
					3/1	3/2	3/3
午前					フリープログラム 個別相談	正しい日本語講座	ちらし寿司 パーティー
午後					関内茶寮 (餅菓子と抹茶)	癒しの時間 (アロマセラピー)	情報共有 ミーティング
	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
午前	お休み	音楽鑑賞	アート (選べるアート)	散歩&買い出し	クッキング (鶏肉のトマト煮)	ミーティング	フリープログラム 個別相談
午後		MCT (結論への飛躍)	☆ ヨーガ	☆ ボディメンテナンス③ (スロトレ)	関内walker	就労支援プログラム (自己覚知②)	☆ ダンスサイズ
	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17
午前	お休み	アート (パステルアート)	感謝を込めて (お菓子作り)	ブレインサブリ	フリープログラム 個別相談	正しい日本語講座	放送ライブラリー
午後		MCT (思い込み)	☆ 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)	野外スポーツ (根岸森林公園)	今月の名人 (リカバリープラン)	コミュニケーション ワーク
	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24
午前	お休み	☆ ダイエットプログラム	散歩&買い出し	お休み	クッキング (ナポリタン)	アート (選べるアート)	散歩
午後		MCT (共感すること)	☆ ヨーガ		☆	関内walker	就労支援プログラム (就労のスタイル②)
	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
午前	お休み	デイケア メンテナンス	ゲーム (UNO)	ブレインサブリ	スポーツ (卓球)	正しい日本語講座	MCT補講 (自尊心)
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)	レビューミーティング	カラオケ (シダックス)	☆ ヨガ

～イベント～

☆関内茶寮☆

餅菓子を作り、抹茶を点てます。茶道を体験したことない方は、ぜひこの機会に！！

☆癒しの時間☆

デイケアにてアロマを焚きます。自分好みの香りを嗅いで癒しの時間を共有しましょう♪

☆ちらし寿司☆

ひな祭りということで、ちらし寿司を作ります。当日は、お弁当注文はありません。皆さんでおいしいちらし寿司を作りましょう♪

☆関内walker☆

関内周辺の身近なガイドブックを手作りしましょう。周辺施設の情報を出しあったり調べたり行ってみたり。新企画です。

☆感謝を込めて(お菓子作り)☆

ホワイトデーに向けて感謝を込めてお菓子作りを行います。当日出席した方とホワイトデーに参加した方に感謝の気持ちを込めてプレゼントします。ぜひ日頃の感謝を込めてお菓子作りにもご参加を♪

☆野外スポーツ☆

根岸森林公園に行き、ボール蹴りやキャッチボールなどをおこないます。外で動く機会があまりない方は是非ともご参加ください。一緒に解放感に満ち溢れませんか？

☆今月の名人(リカバリープラン)☆

元気に生活するために必要な事を皆さんで学び、話し合います。病気との付き合い方に悩んでいる方は是非どうぞ。

☆コミュニケーションワーク☆

皆さんでグループワークを行います。コミュニケーション系のゲーム形式のものを用意しておりますので、お楽しみに☆

☆カラオケ(シダックス)☆

シダックス関内店でカラオケ大会を実施します。お昼ご飯もシダックスで食べる予定です。少しお食事が遅くなりますが、ご了承ください。参加希望の方は前日までにデイケアに参加し申し込みをしてください。

☆MCT補講☆

今回は「自尊心」をテーマにMCTを土曜日に実施します。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。

☆就労支援プログラム☆

毎月第2・第4金曜日に就労に関するプログラムを実施します。

・第2金曜はコミュニケーションプログラム

2回目は「自己覚知②」将来像と自身の長所について深めていきます。

・第4金曜はjobガイダンスプログラム

第2回目は「障害のスタイル②」障害をオープンにして働く環境をテーマに行います。

☆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。

※各イベント参加希望の方はポスターをご確認ください。

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。
- ・今月の内田先生のヨガは、13日になります。