2026年9月 デイケアカレンダー

★参加中、マスクの着用は必須です。
★カレンダーに記載されている【】の内容はプログラム実施場所です。
★アロマタイムは内容に関わらずフェイスタオル（首にかけられる長さのもの）を1枚持ってきて下さい。
★ハスワークは完成したハスの花を持ち帰る用の袋（たて、よこ20㎝程度）を1枚持ってきて下さい。

	火	水	木	金	土
午前 午後	ピンク：ステップ1　緑：ステップ2　青：ステップ３　黄：誰でも可 令和8年10月分のカレンダー発行日は**9/15(火)**の予定です。 ◆プログラムの予約はスタッフとの面談で、決めていきます。 ◆当日の予約キャンセルは、**9:00～9:15の間に**ご連絡をお願い致します。 ※太い赤枠はリワーク合同プログラムです。 ◆デイケア卒業後のフォローアッププログラムは「WRAP・コミュニケーションラボ・ＳＳＴ・デスクワーク」になります。			**【就労へのビジョン】** 1日「就職の準備」 （d－career船橋 第1オフィス） 4日「障害者就労あれこれ」 （テイクハート ユーカリが丘） 15日「職場における人間関係のトラブル対応とマナー」（アクセスジョブ西船橋） 29日「ハローワークゲーム」 （Kaien津田沼）	何かあった時の連絡は下記まで ☎しのだの森ホスピタル (代)047-488-2218 デイケア （9：00～16：30）

	1				2			3				4				5		
午前	ハーブタイム１【アート】	デスクワーク２【多目的】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹見学会【若竹荘】		アロマタイム【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	Happy Color【アート】	デスクワーク【ダイニング】	デスクワーク２【多目的】	若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【ダイニング】		ハーブタイム２【多目的】
午後	就労へのビジョン【アート】		デスクワーク【ダイニング】		シンギングボウル【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】	Base（お金の管理）【アート】	リフレッシュヨガ【アート】	歌う呼吸レッスン【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	就労へのビジョン【アート】	デスクワーク【ダイニング】	スポレッチ【ダイニング】	Let's Try! 天声人語【多目的】	デスクワーク【ダイニング】		コミュニケーション・ラボ【アート】

	8				9			10				11				12		
午前	ハーブタイム１【アート】	デスクワーク２【多目的】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】		アロマタイム【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	Happy Color【アート】	デスクワーク【ダイニング】	いすトレッチ【多目的】	若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【アート】	SOLE（初心者の会①）【アート】	ハーブタイム２【多目的】
午後	Mild Life 心のリハビリ【多目的】	脳活【アート】	デスクワーク【ダイニング】		ハスワーク【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】	タネヲマク③（再発予防プログラム）【アート】	思考錯誤【多目的】	リフレッシュヨガ【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	パソコン講座【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	Let's Try! 天声人語【多目的】	デスクワーク【ダイニング】		SST【アート】

	15				16			17				18				19		
午前	ハーブタイム１【アート】	デスクワーク２【多目的】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹体験会【若竹荘】		アロマタイム【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	Happy Color【アート】	デスクワーク【ダイニング】	デスクワーク２【多目的】	若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【ダイニング】		ハーブタイム２【多目的】
午後	就労へのビジョン【アート】		デスクワーク【ダイニング】		シンギングボウル【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】	Base（スケジュール管理）【アート】	リフレッシュヨガ【アート】	歌う呼吸レッスン【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	パソコン講座（Power	デスクワーク【ダイニング】	スポレッチ【ダイニング】	Let's Try! 天声人語【多目的】	デスクワーク【ダイニング】		コミュニケーション・ラボ【アート】

10月分カレンダー発行

	22				23			24				25				26		
午前	ハーブタイム１【アート】	デスクワーク２【多目的】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】		アロマタイム【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	Happy Color【アート】	デスクワーク【ダイニング】	健康walking【多目的】	若竹プログラム【若竹荘】	デスクワーク【アート】	SOLE（初心者の会②）【アート】	ハーブタイム２【多目的】
午後	Mild Life 睡眠【多目的】	脳活【アート】	デスクワーク【ダイニング】		ハスワーク【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】	Base（睡眠）【アート】	思考錯誤【多目的】	リフレッシュヨガ【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	やさしいSST【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	Let's Try! 天声人語【多目的】	デスクワーク【ダイニング】		SST【アート】

	29				30		
午前	ハーブタイム１【アート】	デスクワーク２【多目的】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】	新聞あらかると【アート】	デスクワーク【ダイニング】	若竹プログラム【若竹荘】
午後	就労へのビジョン【アート】		デスクワーク【ダイニング】		シンギングボウル【ダイニング】	デスクワーク【ダイニング】	タネヲマク④（再発予防プログラム）【アート】

【アロマタイム】
3日「夏の疲れを癒す温湿布」
10日「心身を緩める ルームスプレー」
17日「フェイシャルスチーム ＆ヘッドマッサージ」
24日「香りからのイメージワーク（香りと色でしおり作り）」
持ち物：首にかけられる長さのタオル

【やさしいSST】
挨拶や声掛けのタイミング等々・・人と関わる上で欠かせないことを楽しくみんなで考えていきましょう！

【コミュニケーションラボ】
5日 「断る」
19日 「違いを受け入れる」

【ＳＳＴ】
12 日「断る」
26 日「違いを受け入れる」

デイケアプログラム表

AM

曜日	火曜日		
プログラム名	ハーブタイム1	デスクワーク2	若竹プログラム
プログラムの種類	作業系	セルフケア系	作業系
内容	かしの木ガーデンでの簡単な作業（草取り、水やりなど）	リワークエリアにて、読書、塗り絵、書き物、パソコンの練習、文書や表の作成、調べ物など、事前に担当スタッフと話し合った課題に個人で取り組む	若竹荘のハーブ農園での農作業や製品化作業
目的	ガーデンでの簡単な作業（草取り、水まき等）を通じ、ハーブに親しみ、体力の維持向上や生活リズムの調整、単純な役割遂行を目指す	自分自身で時間の過ごし方を考える力を養う。作業を通して集中力を養う。活動と休息のバランスを身に着ける	作業を通して職業準備性全般を高める。
ステップ	★☆☆	★★☆	★★★

曜日	水曜日			
プログラム名	新聞あらかると			若竹プログラム
プログラムの種類	作業系			作業系
内容	新聞コラムの書き写し 新聞コラムに対してのタイトルや感想記入、調べ学習作業 タイトルや感想、調べ学習の共有新聞コラムに関連した会話			若竹荘のハーブ農園での農作業や製品化作業
目的	集中力を高める、想像力思考力の向上、知識や価値観の幅の拡大、小集団内で自己表現の練習、テーマに沿った会話の練習			作業を通して職業準備性全般を高める
ステップ	★☆☆			★★★

曜日	木曜日			
プログラム名	アロマタイム		デスクワーク	若竹プログラム
プログラムの種類	セルフケア系		セルフケア系	作業系
内容	アロマの精油を使った足浴、手浴、温シップなどのアロマ体験や、アロマの精油を使ったスプレーや石鹸づくり		読書、塗り絵、書き物、パソコンの練習、文書や表の作成、調べ物など、事前に担当スタッフと話し合った課題に個人で取り組む	若竹荘のハーブ農園での農作業や製品化作業
目的	アロマ体験を通してアロマの香りを楽しんだり、気分転換やリラックス効果を得る。自宅でできるセルフケアとしてのアロマの活用方法を学ぶ		自分自身で時間の過ごし方を考える力を養う。作業を通して集中力を養う。活動と休息のバランスを身に着ける	作業を通して職業準備性全般を高める
ステップ	★☆☆		どのステップでも可	★★★

曜日	金曜日				
プログラム名	Happy Color	健康Wailking	いすトレッチ	若竹プログラム	
プログラムの種類	作業系	運動系	運動系	作業系	
内容	塗り絵（初級・中級・上級）やカレンダーの作成。個々の作品のシェアや鑑賞	目的地に向かい、往復50分程度のウォーキングを行う ※リワークに準じた負荷が必要な方対象	デスクワークの合間などに行える座ってできるストレッチを紹介する ※リワークに進む方or復職する方が対象	若竹荘のハーブ農園での農作業や製品化作業（第2週はミーティング）	
目的	集中力を高める、気分転換、達成感を得る、集団に慣れる、自己表現、想像力UP、継続力、心を穏やかにする、個性を出せる	①仕事に必要な体力作り②運動の習慣化(生活にウォーキングを取り入れ、習慣的に行う)	①ストレッチを取り入れた気分転換や休養方法の獲得 ②仕事や生活など環境に応じて、様々な姿勢でのストレッチの使い	作業やミーティングを通して職業準備性全般を高める	
ステップ	★☆☆	★★☆	★★☆	★★★	

曜日	土曜日	
プログラム名	SOLE(初心者の会)(月2回)	ハーブタイム2
プログラムの種類	自己理解系	作業系
内容	日頃思っている不安や疑問・質問などを持ち寄り、何でも話したり聞いたりする場	かしの木ガーデンでハーブをはじめとした植物の世話（草取り・液肥やり・腐葉土作り・収穫など）
目的	プログラムの選び方やデイケアの使い方・悩み等を共有し、メンバー同士のつながりを作っていく	ハーブに関する情報（栽培・収穫・効能・活用法）を吸収し、自身のセルフケアに活かす。様々な作業をグループで行う事でコミュニケーション力の向上を図る
ステップ	どのステップでも可	★★☆

PM

曜日	火曜日		
プログラム名	就労へのビジョン(隔週)	Mild Life(隔週)	脳活(隔週)
プログラムの種類	学習系	学習系	作業系
内容	就労するために準備しなければならないことを就労移行支援事業所の講師に学ぶ	心と体に役立つトピックを全6回に分けて学ぶ。レクチャーやグループワークを通して自身の傾向を知り、明日から実行できる対策を見つける。	わいわいがやがや雑談をしながら脳に良い事（①ちぎり絵②脳に良い塗り絵）を行う
目的	様々な働き方があることを知る、働く心構えを知る、就労準備性の向上	自分で考え行動し、コントロールしていくきっかけを掴むために、知識の確認やグループワークを通して他の人の意見に触れる	脳の血流や神経の働きを高めることで、記憶力や集中力の向上、ストレスの軽減、感情の安定をはかる
ステップ	★★☆	★★☆	どのステップでも可

曜日	水曜日			
プログラム名	Base(月2回)	タネヲマク(月2回)	ハスワーク(隔週)	シンギングボウル(隔週)
プログラムの種類	学習系	学習系	セルフケア系	セルフケア系
内容	日常生活で困りやすい事柄（①睡眠と生活リズム②色々な休み方③社会資源④お金の管理）の一般的な情報を提供。	種＝今の自分 土＝生活の土台 というように例え、自分を植物として育てる事をイメージしながら再発予防を考える	意識を「今ここ」に向け、ハスの花びら（紙）を1枚1枚貼っていきます	鐘の音を聴きながら、ゆっくりと自分と向き合う瞑想をします。終了後にお茶を飲みながら感想を語り合います
目的	①日常生活を安定的に過ごせるよう学ぶ ②就労準備に入る前に整えておくべき事を理解する。	自分にとってのセルフケアやストレスを整理し再発予防を考える	「今」に集中することで穏やかな心を取り戻し、自分らしいハスの花を咲かせることで、日常生活でも自分らしさを取り戻すきっかけを作ります	癒しの音を奏でるシンギングボウル。その響きで、心・からだ・スピリッツに働きかけ、バランスを整えていきます
ステップ	どのステップでも可	どのステップでも可	★☆☆	★☆☆

曜日	木曜日			
プログラム名	リフレッシュヨガ	歌う呼吸レッスン(隔週)	若竹プログラム	思考錯誤(隔週)
プログラムの種類	運動系	セルフケア系	作業系	自己理解系
内容	ヨガ講師によるプログラム。呼吸とポーズ、瞑想をあわせて行うことで、体を整え、心身の安定をはかるメソッド。小講堂で実施。	外部講師によるプログラム。腹式呼吸を学びながら自分の呼吸法を見直し、みんなで歌ってすっきりできるプログラム	若竹荘の室内で、かご編みなどのクラフト製品の作製やハーブティーの製品作りやその準備を行う	社会で生きていくうえで大事になる自律性（自分で考え、判断し、行動する）という能力を、認知行動療法の技法を使って獲得していく
目的	生活や労働に必要な体力・筋力を養う。自身の体の動きや思考・感情に注目し、セルフモニタリングやパワーバランスの調整をする。	腹式呼吸のやり方やその効果について学ぶ。自身の呼吸の深浅に注目し、セルフモニタリングや自律神経の調整に役立てる。	作業を通して職業準備性全般を高める。就労しない方には社会参加・社会貢献の場の提供	社会において何らかの問題に直面したときに向けて、自分で対処できるための力を養う
ステップ	★☆☆	★☆☆	★★★	★★★

曜日	金曜日				
プログラム名	Let`sTry天声人語	ピザシェアリング(月1回)	スポレッチ(隔週)	パソコン講座(月3回)	若竹プログラム(月２回)
プログラムの種類	学習系	学習系	運動系	学習系	作業系
内容	天声人語（新聞のコラム）を書き写し、その内容についてシェアリングする	就労ピザに取り組んでいる方が対象。記入しづらい項目について情報提供する。その後、参加者でシェアしていく。	小講堂にてストレッチと卓球やバドミントンなどの軽いスポーツを行う	パソコンの基本から実践編まで、ステップを踏んで学ぶ	若竹荘の室内で、収穫後の処理やハーブティーの製品作り、その準備を行う
目的	①注意力・集中力の向上 ②作業力の向上 ③文章の構成力の向上 ④文をまとめる力の向上 ⑤コミュニケーションの練習	就労ピザをきちんと理解し、深めていく事で、就労準備性を高めていく	①体力作り ②積極的な休養方法の獲得 ③スポーツを通じた交流 ④生活リズムを整える ⑤ストレス発散・不安症状の軽減	ワードやエクセル、パワーポイントの基本的なところを使えるようになることで、生活や就労準備性の幅を広げる。	作業を通して職業準備性全般を高める。就労しない方には社会参加・社会貢献の場の提供
ステップ	★★☆	★★☆	★☆☆	★★☆	★★★

曜日	土曜日	
プログラム名	コミュニケーション・ラボ(隔週)	SST(隔週)
プログラムの種類	学習系	学習系
内容	アサーションを中心とし、コミュニケーションの取り方や考え方・捉え方を探る。事例検討、ロールプレイやゲームを使って、グループワークや座談会形式で進める	SST（Social Skills Training）＝「生活技能訓練」と訳され、社会で人と人とが関わりながら生きていくために欠かせないスキルを身につける訓練を行う
目的	様々なコミュニケーションを通じて他人との適度な関係性を保つ方法を試行錯誤する経験を積む中で、自分軸をもつことを考える	対人関係を良好に維持する技能を身につけ、ストレス対処や問題解決ができるスキルを習得する
ステップ	★★☆	★★☆

ステップについて…
★☆☆=初級者向け 入口のプログラム
★★☆=中級者向け 慣れてきた方向け
★★★=上級者向け 就労準備プログラム