

★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枚持ってきてください。★
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20cm程

	火 3			水 4			木 5				金 6			土 7	
午前	ハーブ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】			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】	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】	デスク ワーク 【アート】	ハーブ タイム2 【ダイニング】
午後	就労への ビジョン 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	シンギング ボウル 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP 自己権利擁護 【アート】		軽スポーツ 【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 (PowerPoint 1) 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		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			11			12			13			14		
午前	ハーブ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】			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】	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】	デスク ワーク 【アート】	ハーブ タイム2 【ダイニング】
午後	Mild Life 『怒り』 【多目的】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	ハスワーク 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP サポート 【アート】	思考錯誤 【多目的】	ここ+カラ ストレッチ 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	当事者研究 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		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】

	17			18			19			20			21		
午前	ハーブ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】			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】	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】	デスク ワーク 【アート】	ハーブ タイム2 【ダイニング】
	11月分カレンダー発行														
午後	就労への ビジョン 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	シンギング ボウル 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP 振り返り 【アート】		軽スポーツ 【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 (PowerPoint②) 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		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】

	24			25			26			27			28		
午前	ハーブ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		Happy Color 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】			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】	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】	デスク ワーク 【アート】	ハーブ タイム2 【ダイニング】
午後	Mild Life 「薬」 【多目的】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	ハスワーク 【ダイニング】	デスク ワーク 【ダイニング】	WRAP 日常生活管理 プラン 【アート】	思考錯誤 【多目的】	ここ+カラ ストレッチ 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	当事者研究 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		デスク ワーク 【ダイニング】	SST 【アート】

		31					
午前	ハーフ タイム1 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】		【アロマタイム】 5日 フェイシャルスチーム＆ツボ 12日 天然素材でつくる ヘアクリーム 19日 手浴＆ハンドトリートメント 26日 香水作り (紅葉の秋をイメージ)	【就労へのビジョン】 3日 「様々な働きかた」 (d-career船橋第二) 17日 「採用選考～ 人事部の視点から内定者を 検討してみよう～」 (Kaizen津田沼) 31日 「説明力」 (ジョブサ船橋アドバンス)	【コミュニケーション・ラボ】 【SST】 7日・14日 「相手の話に耳を傾ける」 21日・28日 「相手の話の意図を汲み取る」 	
	午後	就労への ビジョン 【アート】	デスク ワーク 【ダイニング】	若竹 プログラム 【若竹荘】	※持ち物：フェイスタオル		

	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5年11月分のカレンダー発行日は<u>10/17火</u>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、<u>9:00～9:10の間に</u>ご連絡をお願い致し	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)
午前		
午後		

デイケアプログラム表

※デスクワークについて(木・AM)以外の表記は省略しますが毎日AM、PM実施しています。基本的にデスクワークは場所の提供のみでスタッフは付きません。各自の作業を行ってください。

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プログラム名	ハープタイム1		Happy Color		アロマタイム	デスクワーク	若竹プログラム	新聞あらかると	若竹プログラム	ハープタイム2
プログラムの種類	作業系		作業系		セルフケア系	セルフケア系	作業系	作業系	作業系	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）	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	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	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み	若竹荘のハープ農園での外作業（雨天時は中作業）	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の記入、調べ学習作業のタイトルや感想、調べ学習の共有新聞コラムに関連した会話	若竹荘のハープ農園での外作業（雨天時は中作業）	かしの木ガーデンでハープをはじめとした植物の世話（草取り、施肥やり、腐葉土作り・収穫など）	
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									
ステップ	★★☆		★★☆		★★☆	★★☆	★★★	★★☆	★★★	★★☆

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プログラム名	就労へのビジョン（隔週）	Mid Life（隔週）	WRAP	ハスワーク（隔週）	シンギングボウル（隔週）	ここ+カラストレッチ（隔週）	軽スポーツ（隔週）	若竹プログラム	思考雑語（隔週）	パソコン講座（隔週）
プログラムの種類	学習系	作業系	自己理解系	セルフケア系	セルフケア系	セルフケア系	セルフケア系	作業系	自己理解系	学習系
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。	WRAP（元気回復行動プラン）の概念を通じ、リカスリーに大切な感覚や方法について対話を通して学ぶ。	WRAP（元気回復行動プラン）の概念を通じ、リカスリーに大切な感覚や方法について対話を通して学ぶ。	ハスワーク（ハスの花びら）に向け、ハスの花びら（紙）を一枚一枚貼っていきます。	シンギングボウル（鐘の音）を聴きながら、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、ハスの花びら（紙）を一枚一枚貼っていきます。	ここ+カラストレッチ（ストレッチ・ヨガ）	軽スポーツ（スポーツ、筋トレ）	若竹荘の室内で、かご囲みやミーティング、商品開発などを行う	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	パソコン講座（実践編まで、ステップを踏んで学ぶ）
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	自分で考える行動し、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	WRAPというツールを通してリカバリーに大切なことに触れ、困難に対する自身の力に気づき伸ばす感覚を得る。	【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	シンギングボウル（鐘の音）を聴きながら、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、ハスの花びら（紙）を一枚一枚貼っていきます。	ストレッチ・ヨガ	体育向上、運動を通して利用者のコミュニケーションの拡大、対人関係の構築	作業を通して職業準備性を高める	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う。本格的なものになるように、その背後にある意味や前向きな可能性を見つけにくい性	対人関係を良好に維持する技能を身につける。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
★★★=中級者向け
★★★★=上級者向け
入口のプログラム 慣れてきた方向け 就労準備プログラム